TEHNICĂ suprimată – VINDECAREA TOTALĂ a afecțiunilor ochilor inclusiv orbirea, cât de inutili sunt ochelarii de vedere in fața acestei științe și cât de periculoși sunt ochelarii de soare pentru ochi

Când lumea care nu e credincioasă va trece dincolo de viața aceasta și va vedea cât de simplu era ca un om să se vindece de diverse boli, care pe pământ sunt considerate cele mai grave, își vor da cu pumnii in cap. Amintiți-vă cât de simplu vindeca Iisus orbii și alți bolnavi, evident că puțini dintre noi au nivelul și curățenia aceea spirituală pe care o avea El, însă nu puțini au fost pe la călugări și s-au vindecat instant de diverse boli.

Dar să revenim la oile noastre. Un medic american Dr. Mercola expune cât de simplu te poți vindeca de probleme cu vederea prin niște metode simple și cât de nepotriviți sunt ochelarii pentru a corecta vederea, aceștia nefiind metoda perfectă de a îmbunătăți vederea pe termen lung, deoarece ochelarii nu sunt soluția de a corecta vederea ci mai degrabă de a o agrava, în timp. Ochelarii nu au fost concepuți niciodată pentru a fi soluția ideală. Oricine va purta o lentilă de corecție, cu timpul, va necesita lentile din ce in ce mai puternice. Medicul explica fenomenul copiilor din tarile subdezvoltate care nu suferă de deficiențe de vedere datorită dietei și mâncării neprocesate, față de cea din țările dezvoltate unde rata ochelariștilor e de 50% fata de 2% în tarile mai sărace, cât arată statisticile.

Doctorul Bates a dezvoltat acum 100 de ani o strategie incredibila prin a corecta vederea complet la zeci de mii de pacienți de-a lungul a peste 30 de ani. Metoda lui a fost atât de perfectă în New York, pentru că a vindecat mulți oameni de toate afecțiunile posibile ale vederii, (strabism, miopie etc.) încât devenise aproape legală, ceea ce nu se întâmplă astăzi

căci nu s-ar mai vinde ochelari și rețete de medicamente și picături.

Printre zecile de mii de pacienți pe care Dr. Bates i-a vindecat prin niște metode simple dar eficiente (cum ar fi acoperirea ochilor, expunerea la soare, mișcări specifice de ochi, s-a aflat Aldous Huxley, celebrul scriitor care orbise cu un ochi, și după ce încercase operații și tratamente peste tot, a ajuns la Bates, care nu doar că l-a vindecat de ochiul bolnav, dar l-a ajutat să citească efectiv fără ochelari.

Metoda lui Bates s-a mai extins după moartea lui, prin cei care au învățat de la el, dar aceștia au fost chemați în judecată pentru că violau termenii medicinei acelei vremi, cum a fost Margaret Darst Corbet. Dr. Mercola, optometrist de meserie, explică cum și el a practicat metoda Bates, investind o suma de bani pentru aceasta, dar a reușit să își recapete vederea inițială. A ajuns la această informație într-o excursie pe un vas de croazieră unde se afla la masa cu mai multă lume, toți având nevoie de ochelari să citească meniul, iar cel mai bătrân de la masa nu necesita ochelari și citea fără probleme. Doctorul, curios l-a întrebat pe bătrân cum de nu necesită ochelari, acesta explicându-i că a practicat metoda Bates până și-a revenit complet cu vederea.

Una dintre metodele cele mai benefice ale acestei metode este să ne relaxăm ochii în permanență, să nu îi strângem când vrem să citim un text cu caractere mici, a doua metodă de relaxare a mușchilor este să clipim cât mai des, și automat ne relaxăm vederea.

O metodă de evitat pentru a ne proteja vederea sunt ochelarii de soare. Nu folosiți ochelarii de soare, căci elemente benefice ale luminii sunt oprite în a îmbunătăți vederea. Încercați să folosiți cât mai rar ochelarii de soare, și doar în cazuri extreme, pentru că lumina soarelui e benefică ochilor.

Un alt sfat este să nu mai măriți fonturile de pe computer ci să citiți fonturi mai mici cu ochii relaxați, e foarte important.

Când ochelarii devin de prisos – Metoda BATES: *exerciții de întărire a vederii.* Urmăriți mai multe în acest video:

http://www.youtube.com/watch?v=itfuva1xgEg

După o zi extrem de grea și de obositoare, pe la începutul secolului trecut, medicul englez WILLIAM H. BATES (1860-1931), oftalmolog specializat în boli de ochi la copii, si-a dat seama că propria lui vedere începe să-l părăsească. Ochii îl dureau, câmpul vizual se îngustase, imaginile pe care le recepta erau pline de „praf".

În plus, aceeași vie durere de cap de care se plângeau pacienții lui și care nu trecea cu medicamente. În liniștea cabinetului său, cotropit de lumina cenușie a înserării, doctorul și-a sprijinit coatele pe birou și, cu un suspin de oboseală, și-a așezat palmele în fața ochilor, încercând să se relaxeze puțin. Peste zece minute, durerile de cap îi trecuseră ca prin minune, ochii nu-i mai ardeau. și avea un sentiment general de regenerare. Când și-a luat mâinile de pe ochi, a observat ca obiectele din jurul sau păreau mai distincte și aveau culori mai strălucitoare. Intrigat, a repetat metoda de relaxare și în serile ulterioare, văzând că are același efect. După câteva luni de observații asidue, William Bates a elaborat o „Metodă de educare a vederii", pe care a expus-o pe larg în cartea sa „Îmbunătățirea vederii, fără ochelari", apăruta în 1919. Primită cu mare interes la data apariției sale, cartea, împreună cu autorul ei, au intrat încet-încet în uitare, împinși în umbră de noile „bombe" ale industriei farmaceutice. Entuziasmul manifestat în ultima vreme fata de terapiile alternative a readus însă în atenția lumii și metoda de întărire a vederii a doctorului William Bates, recomandată mai ales oamenilor perseverenți.

Cele 7 exerciții de bază ale metodei Bates

– ***Repausul ochilor***

Așezați-va confortabil pe un scaun, cu coatele sprijinite pe-o pernă pusă pe masă sau pe birou. Relaxați-vă. Cu spatele și gatul ținute drept, acoperiți-vă ochii cu palmele, astfel încât să nu mai pătrundă deloc lumina, dar fără sa îi atingeți. (Podul palmelor se sprijină pe obraji, iar degetele pe frunte, fără a intra în contact cu proeminența globilor oculari.) Gândiți-vă la lucruri plăcute sau ascultați la radio o melodie plăcută. Pentru a îmbunătăți exercițiul, înainte de a va acoperi ochii cu palmele, uitați-vă la o bucată de catifea neagră. Practicați acest exercițiu vreme de zece minute, de două ori pe zi, sau ori de câte ori vă dor ochii sau îi simțiți obosiți.

– ***Rememorări***

În timp ce practicați „repausul ochilor" descris mai sus, încercați – fără a face eforturi prea mari – să revedeți în memorie un obiect sau un eveniment, cu mare lux de amănunte și în cât mai multe culori. Conform afirmațiilor doctorului Bates, unul din pacienții săi izbutise să dobândească o ameliorare a vederii după ce vizualizase un magnific nasture din aur. Conform opiniei specialistului, apelul la memoria vizuală duce la o percepție mult mai clară a lucrurilor din realitatea imediată.

– ***Privitul în toate direcțiile***

Obiectele nu trebuie privite fix, așa cum au tendința să facă purtătorii de ochelari. Încercați să vă schimbați privirea de la un punct de interes la altul. Pe măsură ce ochii dvs. se relaxează, mișcarea globilor oculari devine mai puțin rigida și vederea se întărește.

– ***Acomodarea***

Presupune obișnuirea succesivă a vederii la apropiere și la distanță. Țineți două creioane (sau degetele arătătoare ridicate), unul la o distanța de circa 10 cm de ochi, celălalt – la capătul brațului întins. Fixați cu privirea 5 secunde primul creion, bateți de două ori din pleoape, apoi fixați creionul din depărtare și bateți iar din pleoape de două ori, înainte de a reveni cu privirea pe creionul apropiat… și așa mai departe. Repetați cât mai des acest exercițiu!

– ***Clipitul din pleoape***

Obișnuiți-vă să clipiți regulat, de două ori la zece secunde, pentru a vă curăța și lubrifia ochii – mai ales dacă purtați ochelari sau lentile de contact.

– ***Spălarea ochilor***

În fiecare dimineață clătiți-vă ochii, ținuți închiși, de 20 de ori cu apă caldă, apoi de 20 de ori cu apă rece, pentru a stimula circulația. Faceți aceleași lucru și seara, dar invers, începând cu apă rece și terminând cu apă caldă.

– ***Balansul***

În picioare, cu tălpile îndepărtate, legănați-vă ușor de la dreapta spre stânga și de la stânga spre dreapta, lăsând privirea să se miște odată cu corpul. Conștientizați balansul câmpului vizual, pentru că de el depind odihna și destinderea ochilor. Repetați exercițiul cât mai des cu putință. Un fond sonor agreabil îi aduce un spor de eficiență.

O recomandare celebră – Cazul scriitorului Aldous Huxley

În 1939, marele scriitor englez Aldous Huxley, pe atunci în vârstă de 45 de ani, a constatat ca vederea ii scade vertiginos și ca are nevoie de tot mai multe dioptrii pentru a citi. Atunci a auzit despre metoda lui Bates, pe care a aplicat-o. După spusele sale, la doar doua luni de la începerea exercițiilor putea să citească fără ochelari, fără să resimtă tensiune sau

oboseală. Drept urmare, Huxley a scris o carte intitulată „Arta de a vedea”, în care povestește cum vederea i s-a ameliorat, după 25 de ani de deficit vizual. „Cazul meu nu e unic”, spune marele scriitor, „mii de oameni atinși de deficiențe de vedere și le-au ameliorat fără urmă, practicând regulile atât de simple ale „artei vederii”, pe care i le datorăm lui Bates și discipolilor săi”.

Un alt caz... William Bates avea un pacient în vârstă de 70 de ani care suferea de hipermetropie, astigmatism, prezbiție și un început de cataractă. Purtase ochelari timp de mai bine de 40 de ani și aproape că orbise când a ajuns în cabinetul doctorului Bates. Acesta i-a recomandat metoda acoperirii ochilor, iar pacientul l-a întrebat dacă trebuie să o practice în mod excesiv. Doctorul i-a răspuns că nu, pentru că nu este decât o simplă modalitate de a-și relaxa ochii. Când persoana respectivă a revenit la consult peste câteva zile, i-a spus: „Doctore, a fost greu, foarte greu, dar am reușit”. Își acoperise ochii încontinuu timp de 20 de ore și nu se oprise decât pentru a bea apă, dar nu mâncase nimic. Bates i-a testat ochii fără ochelari.

Pacientul putea să citească, de la șase metri distanță, ultimul rând al unui tablou de lectură standard, ca și literele mici ale unui text, de la 15 și 50 de centimetri distanță. Examinarea a mai relevat că pielița care acoperea cristalinul ochiului – manifestare a începutului de cataractă – se subțiase simțitor.

Chiar și peste doi ani opacitatea nu mai crescuse deloc.

Ce e bine, ce nu e bine?

– Practicați aceste exerciții foarte regulat. Reușita depinde de perseverența dvs.

– Relaxați-vă cât mai mult cu putință in timpul exercițiilor. Un gât prea țeapăn, umeri și mușchi încordați nu favorizează relaxarea ochilor.

– Citiți la o lumină potrivită, clipiți cât mai des și ridicați ochii în sus după terminarea fiecărei pagini.

– Dacă lucrați pe calculator, faceți exercițiul de odihnire a ochilor din 20 în 20 de minute, vreme de un minut.

– Nu faceți exercițiile Bates cu ochelarii pe nas sau cu lentilele de contact nescoase.

– Evitați să puneți prea multă vigoare sau tensiune în aceste exerciții. Scopul lor este să destindă ochii, și nu să-i surmeneze.

– Evitați să faceți lucruri care agresează ochii, precum privitul prea îndelungat la televizor, mai ales în obscuritate.

– Daca in timpul exercițiilor de repaus al ochilor vedeți pete de culoare sau diverse imagini, va trebui sa va relaxați mai mult.

(Cartea lui William Bates a fost tradusa în românește sub titlul „Îmbunătățirea vederii, fără ochelari", publicată de editura Biodova, 1997.)

Alte exerciții de îmbunătățire a vederii

Relaxarea prin privirea peisajelor

Exista câteva peisaje simple, care au însă un efect magic asupra vederii, fiind practic predestinate să reîncarce bateriile ochilor noștri obosiți de privit la televizor sau în ecranul calculatorului, de citit ori de lucrat la lumina electrică. Efectul regenerant cel mai puternic îl are privitul următoarelor peisaje:

– ***Cerul cu nori*** – când nu este foarte luminos, dar nici întunecat, este cel mai… „tare" elixir pentru ochi. Aceasta explica și faptul ca celebrul Windows, cunoscut de toți

operatorii pe calculatoare, are ca fundal de prezentare a siglei un cer albastru-diafan cu o dâră de nori.

– ***Cerul de noapte înstelat*** – este profund odihnitor, privirea sa fiind o terapie recomandată mai ales celor care lucrează în lumină puternică. Are valoare terapeutică doar cerul din zonele neluminate electric (iluminatul public), care are acea profunzime specifică și pe care strălucesc mult mai multe stele decât în zonele urbane.

– ***Apele curgătoare*** – sunt recomandate, cu condiția să fie limpezi și sa aibă un ritm de curgere lin, fără sa fie foarte învolburate. Privirea lor odihnește vederea și, în plus, permite o dezvoltare spontană a mobilității oculare. Un efect binefăcător îl are și lumina filtrată prin frunzele verzi ale copacilor.

Nu există o tehnică specială de privire a peisajelor, singurele condiții care trebuie îndeplinite fiind:

– adoptarea unei poziții cât mai relaxate;

– păstrarea privirii asupra aceluiași cadru timp de minim 5 min.;

– golirea minții de gânduri, pe cât posibil, astfel încât să fim gata să absorbim și sufletește liniștea și pacea pe care o emană peisajul ales.

Acest exercițiu de privire, făcut în perioadele de vacanță, ori în weekend, de mai multe ori pe zi, este un adevărat izvor de sănătate pentru vedere, scutindu-ne de foarte multe neplăceri (inclusiv de durerile de cap, de stările de amețeală ori de greață, produse de oboseala oculara). Este foarte eficient și pentru reducerea stresului, pentru relaxarea mentala, pentru stimularea creativității, favorizând și apariția inspirației artistice.

Exercițiul de energizare a ochilor direct de la energia solară

La ora răsăritului, vom deschide larg fereastra, care trebuie să fie orientata spre est, și ne vom plasa ochii în așa fel, încât să fie în bătaia razelor solare. Închidem ochii, ne relaxăm pleoapele și mușchii feței (vreme de circa două minute), apoi balansăm capul lateral, stânga-dreapta, îndreptându-ne privirea spre zona din mijlocul frunții (vreme de circa 3 minute), iar la final, rămânem cu ochii închiși două minute, conștientizând energizarea puternică a ochilor și a zonei frunții. Acest exercițiu înlătură oboseala oculară, anumite tulburări de vedere, elimina stările de contractura și de tensiune la nivelul capului.

INTRODUCERE (din blog)

Salut tuturor. Acest blog vreau să îl dedic memoriei Dr. W. H. Bates, fondatorul metodei revoluționare de îmbunătățire a vederii prin metode naturale.

Vreau aici să împărtășesc experiența mea cu practicarea acestei metode, experiență în care am încercat mai multe metode naturale de îmbunătățire a vederii și pot să spun că primele pe care le-am încercat nu erau cele mai eficiente și pentru ca să nu faceți aceleași erori în încercarea de a vă corecta vederea în mod natural citiți mai jos.

Prima dată când am auzit de faptul că ar exista careva mijloace naturale de a-ți corecta vederea a fost cu vreo 2 ani și ceva în urmă, într-un forum unde se vorbea despre „Miopie, Hipermetropie, Astigmatism - Corectarea cu Lasik”. Pe acest forum cineva a menționat despre careva exerciții care pot ajuta/restabili vederea, ceea ce m-a impulsionat să caut careva informații despre acest lucru. Am dat de niște lecții video a unui domn din Rusia care preda la o clasa despre cum să-și restabilească vederea și despre cum sa se lase de alte vicii. Domnul se numea Vladimir Jdanov ( ).

Lecțiile pot fi găsite pe youtube.
(http://www.youtube.com/watch?v=ipy-DO1gQ, de exemplu)

Jdanov amesteca lectiile de imbunatățire a vederii cu cele de abandonare a viciilor fumatului și băutului, ceea ce pe mine m-a determinat să las într-adevar aceste vicii. Metoda lui de imbunatațire a vederii el o numește „Șișco-Bates", după numele de familie a oftalmologului William Bates și a probabil a unui psihanalist rus. Jdanov îmbina teoriile lui Bates cu un fel psihanaliza, sugestie, completare de anchete, psihologie motivațională. Deși el prezinta metoda sa ca fiind originara de la Dr. Bates, ceea ce într-adevăr este așa cel puțin în ceea ce privește teoria cu privire la mecanismul vederii, așa cum mi-am dat seama mai tîrziu, metoda lui pune accent mai mult pe exercițiile pentru mușcii extraoculari și practici speciale de relaxare a ochilor și a întregului corp, inclusiv „Palmingul" (Palmingul e o metodă originară de la Dr. Bates), ceea ce se depărtează esențial de la conceptele originale ale Dr. Bates.

Ei bine, după ce am privit lecțțile lui video, am început imediat să fac exercițiile prescrise acolo – exerciții de mișcare a ochilor: sus,jos; stînga, drepata; pe diagonală, cerc etc. Așa cum explica Jdanov, vederea defectuoasă se datorează faptului că anumiți mușchi extraoculari sunt prea încordați, iar alții, dimpotrivă, atrofiați, ceea ce înseamnă că este nevoie să relaxăm mușchii care sunt încordați, iar pe cei atrofiați să-i antrenăm. Cam în a 4-a sau în a 5-a zi de când am început să fac exercițiile date, am avut prima sclipire de vedere clară – Ședeam la stație și așteptam autobuzul și cazual am privit spre un panou de publicitate și brusc, pentru o secundă sau fracțiune de secundă literele au devenit clare. După această întămplare îmbucurătoare am purces mai entuziast pe calea îmbunătătățirii vederii și rezultatele nu au întărziat să apară + sclipri de vedere care

clară deveneau tot mai dese și mai de lungă durată. Eram atît de bucuros de aceste rezultate încît eram sigur că peste 2-3 săptămîni o să-mi recapăt vederea normală, dar n-a fost chiar așa...

Deși de la prima sclipire de vedere normală a urmat un progres destul de remarcabil, la un moment dat progresul stagnase și deveneam cam dezamăgit. Dar să descriu un pic în ce a constat progresul dat și cum el a evoluat. Prima mea sclipire de vedere clară a fost un act involuntar și următoarele tot așa. Pe măsură ce aceste sclipiri deveneau tot mai dese și mai lungi ca durată, am descoperit că pot să produc aceste sclipiri de vedere clară în mod voluntar – privind la ceva în mod insistent și relaxîndu-mă într-un anumit mod. Iar acea sclipire fluctuantă de vedere care se producea, la început destul de greu, iar mai tîrziu din ce în ce mai ușor, era însoțită de o anumită senzație de tensiune în regiunea ochilor cu lăcrimare usturătoare a ochilor și înroșirea lor. Deoarece acele sclipiri fluctuante de vedere clară erau întotdeauna însoțite de tensiunea și lăcrămarea menționate mai sus, în mintea mea eu m-am găndit că asta se îmtîmplă deoarece mușchii încordați se destind, sau se intind, ceea ce este un lucru bun, mi-am zis eu. Am sa-i forțez prin această lăcrimare să se întindă pînă ce vor reveni la poziția naturală, inițială în care globii oculari vor deveni din ovali în sferici și astfel voi vedea bine. Aceasta era concepția mea despre cum sa-ti restabilesti vederea. În tot acel timp eu făceam exerciții de mișcare a ochilor și careva practici speciale de relaxare a ochilor și întregului corp, dar puneam mai mult accent pe exerciții, ce-i drept. Timp de cîteva luni bune am tot încercat sa-mi fortez mușchii să-și „recapete poziția lor inițială", dar pînă la urmă m-am dezamăgit și făceam exercițțiile mai mult din rutină, iar mai apoi le făceam rar și aproape că le-am

abandonat să le mai fac. Cam peste vre-un an am găsit pe un site

(http://www.squidoo.com/restorevision)

o listă de exerciții pentru ochi similare cu cele pe care le făceam eu, dar în care trebuia să le faci odată pe zi și doar de 4 ori pe saptămînă, iar în celelalte 3 zile să nu le faci. Din momentul în care am adoptat această nouă abordare a exercițiilor pentru vedere am pus un mult mai mare accent și pe practicile de relaxare a ochilor, ca palming, cît și pe relaxarea generală a corpului și minții. După aproximativ o săptămînă rezultatele s-au dovedit a fi mult mai bune - ochii nu se mai iritau și lăcrimau atît de tare atunci când se produceau acele sclipiri de vedere clară, și totodată puteam să produc mult mai ușor acele sclipiri, care erau mai de durată și mai clare, astfel încît am devenit iarăși optimist cu privire la restabilirea vederii DAR... iarăși stagnasem, deși am înregistrat un progres substanțial odată cu adoptarea acestei noi abordări, totuși stăteam pe loc....

Cam peste vreo jumătate de an am început să descopăr în ce constă de fapt Metoda Bates și principiile fundamentale pe care această metodă se bazează, și atunci când am început sî înțeleg și să aplic această metodă corect – atunci calea mea spre restabilirea vederii a luat o întorsătură decisivă.

Oricine a studiat cu atenție ceea ce Bates a scris despre cum să vezi bine, acela poate să spună cu siguranță că aceste exercitii de miscare a ochilor nu făceau parte din sistemul lui Bates. Se pare că aceste exerciții de mișcare a ochilor au apărut ca urmare a interpretării ulterioare eronate a conceptului propus de Bates cum că ochii cu vedere normală se află în mișcare pemanentă în diferite direcții, iar acestă mișcare inconștientă a ochiului normal este indispensabil vederii clare/normale. Iată, de exemplu, de unde cred eu că ar fi putut să apară această interpretare eronată a

conceptului lui Bates, această confuzie despre beneficiul mișcării ochilor.

Citiți aici:
http://en.wikipedia.org/wiki/Bates_method#Movement.

Ca concluzie, pot să spun următorul lucru:
NU FACEȚI ACEEAȘI GREȘEALĂ PE CARE AM FĂCUT-O ȘI EU!
Dacă ați decis să vă îmbunătățiți vederea în mod natural prin Metoda Bates mergeți direct la sursa originala, adică la cartea sa originală sau la revistele sale periodice, sau puteți să consultați și alte cărți care se țin de învățăturile originale ale lui Bates și nu va pierdeți timpul cu alte metode pseudo-Bates, dacă pot să mă exprim așa, asta pentru a vă scuti de frustrările de care am avut parte eu.

CUM SE MANIFESTĂ VEDEREA CLARĂ

Cu cît practici mai mult Metoda Bates cu atît sclipirile de privire tot mai clară vor fi observate. Iată de exemplu cum se manifestă la mine vederea clară. Cea mai interesantă senzație este că ți se**luminează la periferia cîmpului vizual,** este ca și cum s-ar însenina cerul după ce norii se dau la o parte. Această luminare se observă și în centrul cîmpului vizual, dar este mult mai accentuată la periferie. Aceasta se întimplă mai ales dacă sunt afară și ma aflu în mișcare, de exepmlu, merg pe drum și în special când este soare afară. Privirea centrală imediat devine ascuțită și pot vedea în depărtare cum n-aș fi putut să văd în ochelari niciodată. Această percepție de înseninare , în special la periferie **este însoțită parcă de o ușurare**, aș spune **chiar răcorire a minții/creierului**. Nu știu dacă pot să redau exact în cuvinte asta. Dacă v-ați spălat vreodată capul cu vre-un

șampon mentolat sau ceva de genul acesta atunci vă puteți da seama, e ceva asemănător, dar mult mai discret desigur. De foarte multe ori sclipirile de vedere clară, prelungite sunt însoțite de o ușoară lăcrimare mai mult sau mai puțin pronunțată, dar nu se manifestă întotdeauna. Așa cum am observat eu, cu cît ești mai relaxat mental cu atît lăcrimarea e mai rară și mai puțin intensă în momentul când se manifestă vederea clară. În momentele în care persistă senzațiile de înseninare la periferie și răcorire a minții, de care am menționat mai sus, lăcrimarea nici nu apare - mintea și ochii sunt perfect relaxați în acele momente.

O altă denzație perceptibilă în momentele de vedere clară este mișcarea sacadică a ochilor/globilor oculari – un fel de tremurat, vibrat foarte scurt și rapid și în același timp discret. Asta este desigur în acord cu principiul mobilității, pentru că ochii sunt presupuși să se miște pentru a vedea clar, iar aceste mișcări ale ochiului normal sunt atît de rapide și discrete încât abia pot fi observate. Dacă nu mă greșesc, Bates menționa că ochiul face cam vreo 70 de micro deplasări/mutări pe sec.

Un alt lucru care se manifestă este *iluzia mișcării* obiectului care este privit și a întregului cîmp vizual. Obiectul privit, dar și intreg cîmpul vizual par să se legene, mai ales în direcție stînga - dreapta. Bates vorbea despre necesitatea de a ne imagina că lucrurile sunt mobile, că ele se mișcă pentru a induce starea de legănare („swing”) a minții și a ochilor, stare care este normală pentru ochii care văd bine. Această stare Bates a numit-o „Balansare Universală” (din engl. „Universal Swing”) - atunci când toate lucrurile privite se leagănă într-un ritm lent, constant, ușor.și devin perfect clare.

O altă senzație curioasă care se manifestă în momentele când ochii sunt relaxați și văd clar este senzația la nivelul

mușchilor extraoculari care se află mai aproape de nas: Parcă un fel de gîdilat ușor și plăcut, parcă un fel de ușurare.

PSIHOLOGIA VEDERII PERFECTE

Vederea imperfectă are o pshihologie a ei. Pe măsură de practici metoda Bates și avansezi în ea, începi să înveți anumite lucruri despre propria persoană, dar și despre psihologia vederii, în general. Practicînd metoda Bates, am constatat în mod conclusiv că vederea este nemijlocit legată de caracterul persoanei, pe de o parte, și de starea emoțională din prezent a persoanei, pe de cealaltă parte. Totodată, datorită faptului că am avut parte atît de momente sau perioade de vedere clară, perfectă, cît și de momente, perioade de vedere neclară, proastă, am început să observ care este starea mea emoțională atunci când văd bine/perfect, și care este starea mea emoțională atunci când văd prost.

Vederea proastă are o alură a ei; în experiența mea, este un sentiment de ceva vechi, greoi și plicticos, un fel de deja-vu pe care nu-l poți evita foarte ușor, ca în filmul „Groundhog Day", în care eroul principal se trezea în fiecare dimineață în aceiași zi și toate evenimentele se repetau întocmai la fel. Vederea neclară merge mîină în mîină cu agitarea, inhibiția, nerăbdarea și plictiseala pasivă, lipsa de focusare a minții și o dispersare a gîndurilor - un fel de grabă spre multe lucruri deodată, și totuși spre nicăieri. Deși nu te simți confortabil în această stare, totuși ea are inerție, o gravitație care te trage spre ea, de parcă a fi dus de val. S-ar putea spune că este un fel de confort fals, un fel de lene, delăsare care ar putea să-ți dea senzația că ai fi oarecum „relaxat", dar odată ce vei fi gustat din adevărata relaxare, vei putea fi realizat că, de fapt,

era o încodare înăbușită. Cu alte cuvinte, este o simplă deprindere de a fi încordat.

„Lucrurile pe care le memorăm sunt lucrurile care ne interesează, iar motivul pentru care copiii au dificultăți în a-și învăța lecțiile este faptul că ei sunt plictisiți de acestea. Din aceleași motive, pe lîngă altele, vederea lor este deteriorată, plictiseala fiind o stare de încordare mintală care face imposibilă funcționarea normală a ochiului".

BEM, Semptembrie 1919, William H. Bates

Vederea perfectă, pe de cealaltă parte, implică o senzație de nou, de proaspăt, de savurare a prezentului, un fel de a te „grăbi încet" în care totul curge de la sine. În mod aparent paradoxal, reușești să faci mult mai multe lucruri și mult mai calitativ în această stare de relaxare decît atunci când ești încordat.

ETIOLOGIA VEDERII NECLARE

înd vine vorba de etiologia vederii proaste ajungem în domeniul unor controverse eu aș spune interesante, la un capăt aflîndu-se practic toată comunitatea oftalmologică convențională și nu numai o simplă comunitate ci o industrie întreagă de ochelari de tot felul, lentile de contact, de operații LASIK pentru corectarea vederii și chiar diverse suplimente alimentare iar pe de cealaltă se află Bates și adepții metodei sale. Prima tabără afirmă că majoritatea tulburărilor de vedere nu pot fi vindecate și singurul remediu sunt ochelarii, lentilele sau mai modern - Operația Lasik. Celaltă tabără afirmă contrariul - că majoritatea tulburărilor de vedere (miopia, hipermetropia, astigmatismul, presbiopia ș.a.) sunt de fapt reversibile deoarece sunt doar niște afecțiuni

funcționale și nu organice, iar principala cauză a vederii proaste este tensiunea mintală care ia forma unei încordări a vederii, iar odată ce tensiunea mintală este eliminată vederea normală revine. Oare cine să aibă dreptate? Desigur că eu sunt adeptul metodei Bates și simpla mea experiență cu această metodă care s-a dovedit într-adevăr a da rezultate (vederea mea devine normală) mă înclină (și este o înclinație foarte puternică, aș vrea să spun printre altele) să cred că a doua tabără are dreptate - Cum se spune, „copacul după roade se cunoaște.”. Dar făcînd abstracție de propria mea experineță cu metoda Bates, aș vrea să punem pe cîntar ambele puncte de vedere atît din perspectiva teoretică, cît și din cea practică.

Deși sunt adeptul metodei Bates, eu am un principiu de ordin logic pe care nu îmi place să-l încalc și anume, nu-mi place să afirm ceva ca fiind absolut adevărat sau doar că ce spun eu este adevărat, dacă nu am cum să demonstrez acest lucru sau cel puțin să prezint niște argumente credibile. Ceea ce știu cu siguranță despre metoda Bates este că ea funcționează cu adevărat, că relaxarea îmbunătățește vederea, iar încordarea dimpotrivă – o înrăutățește, m-am convins pe propria piele de aceste lucruri, indiferent dacă aspectul ei teoretic ar putea să nu fie pe deplin corect.

De ce anume funcționează Metoda Bates? Asta nu pot să spun cu siguranță... Dar să analizăm punctele de vedere ale celor două tabere.

I. Ce afirmă comunitatea oftalmologică convențională despre miopie

Note:

Mă refer anume la miopie și nu mă refer la toate formele de vedere neclară deoarece cu miopia am avut experiență directă. Dar cu toate acestea, după Bates toate formele de vedere necalră au o etilogie similară și anume încordarea mintală.

Cînd mă refer la comunitatea oftalmologică convențională, desigur, nu doresc să absolutizez, dar se pare că majoritatea medicilor sau opticienilor antrenați în oftalmologie au cam aceeași viziune vizavi de cauzalitatea și tratamentul vederii neclare.

Nu este necesar să ne ducem prea departe pentru a afla care este poziția oftamologiei de astăzi față de această chestiune. Iată primul rezultat care l-am găsit pe Google când am dat să caute sintagma „cauzele miopiei”

http://www.sfatulmedicului.ro/Tulburari-de-vedere/miopia_377

care este desigur un articol absolut reprezentativ. Să analizăm un pic punctele cheie a acestui articol medical dedicat cauzelor miopiei și metodelor de tratament:

1. Miopia este cauzată de o modificare a formei globului ocular. Acesta la subiecții normali este rotund, sferic iar la cei cu miopie este asemanator ca forma cu un ou. Din aceasta cauza lumina in loc sa focalizeze pe retina se focalizeaza in fata ei.

2. Miopia este de obicei o conditie moștenită, astfel un copil are mari șanse de a fi miop dacă unul sau ambii parinți suferă de miopie. Miopia este produsă de activitațile care implică folosirea pentru un timp indelungat a vederii de aproape. Cercetari recente au concluzionat ca persoanele cu profesii ce implică cititul extensiv au un grad mai mare de miopie.

3. Miopia este incurabilă, adică nu poate fi vindecată și nici nu poate fi prevenită și singura modalitate de tratament sunt ochelarii, lentilele de contact sau intervenția chirurgicală. A, și iată ceva interesat ce mai spune același articol, citez *„Deși*

tratamentul nu poate opri evoluția, este important ca această boală să fie depistată rapid; cei la care nu este diagnosticată au probleme școlare și de adaptare socială, pierd încrederea în sine." – Este interesant că acest articol face o legătură cauzală între miopie și „problemele școlare, de adaptare socială, lipsă de încredere în sine", cu alte cuvinte aceste probleme de ordin emoțional apar din cauza miopiei, când de fapt legătura cauză–efect este inversă: intîi apar problemele emoționale, care și sunt cauza principală a miopiei, și după asta survine vederea neclară.

Alt citat din același articol:

„Deși miopia este o afecțiune care se tratează ușor, ea nu poate fi nici prevenită și nici nu se poate stopa evoluția ei odată instalată. Adesea boala evoluează uneori rapid pană în ultimii ani de adolescență sau în jurul vîrstei de 20 de ani, când de obicei se stabilizează. Miopia nu se reduce odată cu avansarea în vîrstă. Diete speciale, exerciții ale ochilor sau medicamente nu pot trata sau vindeca miopia."

Iată care este sentința sumbră și fatalistă dată sărmanei vederi ale omului.

II. Ce spun adepții Metodei Bates despre miopie

1. Miopia este într-adevăr cauzată de modificare a globului ocular, însă această modificare nu este ireversibilă și forma globului ocular poate să revină la forma sferică normală..

2. Miopia este o condiție dobândită pe parcursul vieții și este cauzată o tensiune/încordare mintală ce ia forma unei încordări vizuale (încordare de care persoana miopă nu este conștientă de cele mai multe ori)

3. Miopia poate fi lecuită și prevenită prin eliminarea tensiunii mintale și prin tehnici de relaxare. Conceptul cheie

în Metoda Bates după părerea mea este Balansarea Universală.

Cel mai curios și foarte important aspect în ceea ce ține de cauzele miopiei este mecanismul adaptației, adică modaliatea, sau mai bine zis mecanismul prin care ochiul se focusează la diferite distanțe.

Bates nu era de acord cu teoria acomodării stabilită de oftalmologii convenționali de atunci. Iată ce spune el despre asta în publicația sa periodică, Ediția din Iulie 1919 a „Revistei de vedere mai bună" :

„Timp de circa 70 de ani s-a crezut că ochiul se focusează pentru a vedea la diferite distanțe prin alterarea curburei lentilei ochiului, și această teorie a dat naștere alteia, și anume că erorile de refracție se datorează unei modificări organice permanente a formei globului ocular. Pe aceste două idei se bazează întreg sistemul de tratare a erorilor de refracție care există la ziua de azi. (Observăm că de pe timpul lui Bates și pînă la ziua de azi, cu aproape un secol în urmă, nu s-a schimbat mare lucru în sfera tratamentului vederii neclare, doar că au apărut ochelari mai estetici, la modă, au apărut lentile și diverse intervenții chirurgicale pentru corectarea vederii, dar concepțiile au rămas aceleași, nimic de principiu nu s-a schimbat)

Experimentele și observațiile mele clinice au demonstrat că ambele aceste teorii sunt greșite. Ele au arătat:

1. Că lentila ochiului nu este un factor în procesul de acomodație;

2. Că schimbarea focusării vederii pentru diferite distanțe este efectuată prin acțiunea mușclilor oblici : superior și inferior, care, prin contractarea și relaxarea lor, alterează lungimea globului ocular așa cum lungimea camerei de filmat este alterată prin scurtare și alungire;

3. Că erorile de refracție sun cauzate de acțiunea anormală a acestor mușchi și a mușchilui „recta", mușchii oblici fiind responsabili pentru miopie și recta fiin responsabil pentru hipermetropie, în timp ce ambii pot să combine în producerea astigmatismului;

4. Că această acțiune anormală a mușchilor extraoculari este întotdeauna cauzată de o tensiune mintală de un anumit gen.

Din cele spuse mai sus rezultă că toate erorile de refracție pot fi corectate prin relaxare. Astfel, toate metodele de tratament, nu sunt decît diferite căi de a obține relaxare. Și pentru că este imposibil de relaxat mușchii ochilor fără a relaxa mintea – și relaxarea minții înseamnă relaxarea întregului corp – rezultă de asemenea că o îmbunătățire a vederii este întotdeauna acompaniată de o anumită îmbunătățire a sănătății și a eficienței mentale.

Faptul că toate erorile de refracție sunt doar funcționale poate fi de cele mai multe ori demonstrat în cinci minute. când o persoană cu miopie, hipermetropie, sau astigmatism, privește un perete alb fără să încerce să vadă (adică fără să depună un efort pentru a vedea), retinoscopul, cu o oglindă plană, la 2 metri, va indica în sclipiri sau în mai continuu că nu există eroare de refracție. Condițiile ar trebui să fie favorabile pentru relaxare și doctorul tot ar trebui să fie relaxat ca și pacientul.

De asemenea poate fie demonstrat cu retinoscopul că persoanele cu vedere normală nu o au tot timpul. când vederea unor asemenea persoane devine imperfectă la distanță se va constata că refracția miopică s-a produs; când devine imperfectă îndeaproa-pe se va constata că s-a produs hipermetropie."

Anume teoria acomodării propuse de Bates a servit drept țintă pentru critici și sceptici a întregii sale metode. Este de menționat că unii adepți ai metodei Bates nu sunt în totalitate sau parțial de acord cu teoria acomodării lui Bates.

Chiar și unele studii științifice recente au arătat că acomodarea nu poate fi produsă doar prin schimbarea formei globului ocular.

Cu toate acestea Bates a documentat în Revistele sale periodice cazuri în care vederea unor pacienții reușea să se acomodeze chiar și după ce le era îndepărtat cristalinul ochiului (din cauza cataractei etc.). Deci, se pare că acomodarea se efectuează atît cu ajutorul cristalinului și mușchiului ciliar, cît și prin schimbarea formei globului ocular - fie cu ajutorul mușchilor extraoculari sau printr-un alt mecanism. În principiu mecanismul exact prin care se efectuează acomodarea ochiului la diferite distanțe nu are relevanță în practica metodei Bates. Principiile metodei Bates funcționează indiferent de aspectul teoretic al procesului de acomodare. Relaxarea, fixația centrală și iluzia balansării universale etc., îmbunătă-țesc și restabilesc vederea normală. Încordarea, tensiunea mentală prelungită, efortul mintal de prisos etc. înrăutățesc vederea. Cu toate că este interesant aspectul teoretic al acomo-dării, acesta nu are nici o importanță în practica și eficiența metodei. Mai detaliat despre mecanismul acomodării voi relata într-o altă postare.

Este un lucru curios faptul că unii oameni intuitiv sau din propriile observații stabilesc o legătură dintre factorul emoțional și miopie – cel puțin așa a făcut regizorul unui film pe care l-am vizionat cu ceva timp în urmă. Eroina principală a acestui film care la început nu părea să aibă probleme de vedere, la un anumit moment apare în ochelari, și anume într-o perioadă foarte stresantă și frustrantă a vieții ei – căsătorită, se certa cu soțul care avea probleme cu afacerea sa și nu prea aducea bani acasă, avea un post de muncă cu o șefă strictă și pe lîngă asta ea era gata să lucreze și noaptea doar să facă niște bani în plus, dar poate și mai important a fost modul în care eroina a ales să reacționeze la toate aceste

evenimente, și anume cu încordare mentală. La sfîrșitul filmului, când problemele s-au rezolvat, ea apare deja fără ochelari mai senină la față, fără urmă de încordare – așa cum era la debutul filmului. Oare de ce? Să fi citit regizorul despre metoda Bates? Dar oftalomologii de azi cum ar explica acest fenomen din film, precis ar zice „Păi desigur că autorul filmului nu este specialist în oftalomologie. De unde să știe el că miopia este incurabilă?"

FII RELAXAT

„Se poate de afirmat ferm că persoanele cu vedere perfectă sunt întotdeauna relaxate, nu doar în ceea ce privește ochii, dar și restul corpului. Imediat ce acestea încetează să fie așa, poate fi demonstrat, prin examinare cu retinoscopul, că vederea lor nu mai este perfectă. Ei devin miopi, hipermetropi, sau astigmatici. Arta de a învăța să folosești ochii corect este, pe scurt, arta de a învăța să fii relaxat. Chiar și memoria relaxării/confortului îmbunătățește vederea, în timp ce memoria disconforului/încordării o înrăutățește. Persoanele cu vedere imperfectă adesea spun sau cred că sunt perfect relaxate; dar invariabil asemenea persoane simt o ușurare când închid ochii, demonstrînd faptul că nu erau perfect relaxate mai înainte, ci pur și simplu au dezvolatat un obicei de a ignora discomfortul. Persoanele cu vedere perfectă pe de cealaltă parte, pot imediat să-și producă disconfort, producînd vedere imperfectă, sau chiar amintindu-și-o sau imaginîndu-și-o; iar persoanele cu vedere imperfectă pot, făcîndu-și vederea mai proastă, să-și producă un grad de disconfort ce nu poate fi ignorat.

Cu alte cuvinte, vederea imperfectă nu poate fi produsă fără efort, iar acest efort sfîșie nervii întregului organism în bucăți.

Același lucru este valabil și pentru o memorie sau imaginație imperfectă. Demonstrarea acestor fapte este adesea cea mai bună cale de a îmbunătăți vederea."

Cu toate că persoanele cu vedere imperfectă ar putea să nu simtă nici un disconfort atunci când privesc litere pe care, de regulă, nu le pot distinge pe cardul de testare, ei nu pot. De fapt, efortul și disconfortul sunt atît de mari, încît să-și facă neclară vederea pentru o literă pe care ei o pot distinge fără un efort și disconfort destul de mare.mulți pacienți nu pot fi induși să facă acest experiement. când ei pot să fie convinși să facă acest lucru, însă, ei realizează că trebuie inconștient să se încordeze de fiecare dată când privesc la ceva cu vedere imperfectă. Adesea este greu să convingi pacienții de existența tensiunii inconștiente, și nimic nu ajută mai mult la tratamentul lor decît de a-i lăsa să-și demonstreze aceste fapte.

Ceea ce este adevărat despre vedere este adevărat și pentru memorie și imaginație. când o literă este perfect memorată, cu contururile clare și deschizătura albă ca și zăpada; când atenția privirii se mută ușor de la o parte a literei la alta iar litera pare că se mișcă într-o direcție opusă mutării privirii; aceasta este memorată ușor. Nu există nici o senzație de efort, sau încordare, și individul este perfect relaxat. Pe de cealaltă parte, când o literă este memorată imperfect, cu conturul șters de un nor cenușiu ce se schimbă în permanență, mintea obosește atît de repede încît memoria literei este pierdută de la un moment la altul și ca să fie adusă înapoi este nevoie să depui un efort. Foarte curând apare un disconfort, și dacă acesta este prelungit destul de mult, o durere severă s-ar putea să apară. În același timp retinoscopul va arăta că o eroare de refracție a fost produsă, iar dacă această eroare de refracție exista deja, atunci gradul ei va spori.

Privirea fixă/țintă produce disconfort și slăbește vedere. Mutarea privirii și observarea mișcării opoziționale rezultate din această mutare sunt confortabile/relaxante, și îmbunătățesc vederea. Să încerce cineva să oprească mișcarea aparentă a stîlpilor de telegraf sau a altor obiecte mergînd cu trenul pe lîngă ele - disconfort, durere și rău de mașină va fi rezultatul. În același fel, orice efort de a stopa mișcarea aparentă a obiectelor statice produsă de mutarea normală a privirii, va rezulta în disconfort și durere, cu toate că individul ar putea să nu fi fost înainte de asta conștient de acea mișcare.

Unele persoane pot să închidă ochii și să fie relaxate. Asemenea persoane sunt ușor de tratat. Într-un caz, un bărbat ce avea presbiopie a fost complet lecuit închizînd ochii pentru jumate de oră; iar lecuirea a fost permanentă. Mai tîrziu soția sa a fost lecuită prin aceași metodă. Alte persoane nu pot să obțină relaxare închizînd ochii, și sunt destul de greu de tratat. La fel este cu palmingul. Unii, când închid și-și acoperă ochii cu palmele astfel încît să excludă toată lumina, imediat încep să se relaxeze și să obțină confort, aceștea fiind ușor de lecuit. Alții însă sunt încordați mai mult ca niciodată, și sunt foarte dificil de tratat.

Vederea perfectă, memoria perfectă și imaginația perfectă nu pot, pe scurt, să coexiste cu conștientizarea oricărui simptom anormal al vederii, și asemenea simptoame sunt eliminate când vederea devine perfectă, sau când este posibil de memorat sau de imaginat ceva văzut perfect."

BEM, Ianuarie 1922, „Fii relaxat" de W.H. Bates

Ca o mică concluzie la acest articol a lui Bates: Persoanele cu vedere normală/perfectă sunt, de regulă, tot timpul relaxați. Dacă este să observi un pic comportamentul une persoane cu miopie, de exemplu, invariabil vei putea descoperi la aceasta

anumite simptome de încordare mai mult sau mai puțin evidente – posibil o discretă agitație interioară, încrețire a frunții sau privire cu ochii întredeschiși ce denotă un efort de a vedea. Deși probabil cea mai puțin evidentă, dar și ceai mai principală în același timp este anume starea interioară a persoanei mioape. După cum spunea și Bates mai sus, persoana care are miopie, de regulă, nu este conștientă de această încordare; ea crede că este destul de relaxată, adevărul fiind de fapt că ea pur și simplu, de-a lungul timpului, a învățat să ignore disconfortul provocat de această tensiune. De aceea, persoana mioapă nu face o legătură dintre faptul că vede prost și starea ei interioară de încordare, ci crede ceea ce i-au spus oftalmologul și cei din jur - că condiția ei este de origine ereditară, sau că a privit prea mult îndeaproape sau alte „explicații științifice" și ceea ce este cel mai trist - ea crede că miopia ei este incurabilă, că nu poate fi lecuită. Dar ceea ce este și mai tragic este, poate, faptul că foarte mulți copii de vîrstă școlară ce sunt predispuși emoțional de a avea miopie - vor fi încurajați de părinții lor și de profesori să urmeze același „tratament" - ochelarii, sau și mai nou - când vor crește mari să spere că vor avea și ei vedere bună trecînd prin operația LASIK.

Un comportament interesant pe care cred că l-am observat la cîteva persoane ce au miopie se manifestă printr-un fel de momente de delăsare, lene, parcă un fel de încercări de a scăpa de încordare, parcă un fel de depresie ce vrea să spună „Gata, nu mai pot. Acum am sa ma predau. Am să mă las să cad măcar un pic...". De exemplu, am observat în autobuz recent o femeie de vreo 30 de ani care stătea așezată pe scaun la fereastră care purta ochelari. Ochii ei păreau oarecum stinși spre deosebire de strălucirea ochilor cu vedere normală. La un moment dat, ea a lăsat capul pe geam, nu din somnolență, ci pur și simplu privea parcă în gol cu capul rezemat de geam - ca și cum ar fi vrut să spună

- acum arăt cum mă simt cu adevărat pe dinăuntru. Din ceea ce am observat la propria persoană și din ceea ce am reușit să observ la alte persoane cu miopie, o caracteristică principală a persoanelor ce sunt afectate de această formă de neclaritate a vederii este anume neexprimarea, suprimarea trăirilor emoționale, mai ales a celor negative. Dintr-un motiv sau altul (teama de dezaprobare etc.), miopii, spre deosebire de ceilalți oameni cu vedere normală, nu prea reușesc să-și exprime emoțiile, și respectiv, de regulă, nu reușesc să fie ei înșiși. Dacă o persoană cu vedere normală, de exemplu, este tristă, sau descurajată, enervată sau depresată, ea va găsi o cale să exprime aceste lucruri – să spună cuiva, să facă ceva demonstrativ ceva, să cadă în depresie pe un timp, nu știu... o modalitate prin care să exprime ceea ce simt și să se elibereze de acea emoție, să o trăiască pînă la capăt și să nu o suprime, chiar dacă actul exprimării să fie unul mai puțin frumos. Vei putea întîlni persoane ce poartă ochelari pentru miopie atât în cercul intelectualilor, cît și în cea a lucrătorilor simpli. Probabil că în prima categorie ponderea este semnificativ mai mare și asta probabil pentru că anume acolo tensiunea mentală este la ea acasă, dacă pot să mă exprim așa. Din această cauză purtarea ochelarilor este asociată cu o inteligență peste medie.

CONTROLUL MENTAL

„Ochii aproape că sunt parte a creierului, iar vederea este mult mai intim legată cu mintea decît oricare din celelelalte simțuri speciale. De aceea, orice afectează mintea, aproape sigur că își va găsi reflectarea în ochi și dacă mintea este tulburată vederea este diminuată”

BEM, Aprilie 1922 „Către un pacient” de L.M. Stanton

„Pe scurt, când nu ești interesat, mintea nu îți este sub control, iar fără control mintal nu poți nici să vezi, nici să înveți.”

BEM, Septembrie 1919 „Educația și Vederea”

„Vederea perfectă este imposibilă fără mutarea continuă a privirii, și această mutare a privirii este o ilustrare uimitoare a controlului mintal necesar pentru vederea normală.”

BEM, Decembrie 1919 „Mutare și Balansare”

„Ochiul cu vedere perfectă este tot timpul relaxat. când acesta începe să se încordeze vederea devine imperfectă. Ochiul cu vedere imperfectă este permanent încordat, iar când acesta încetează să fie așa vederea devine normală. Aceste condiții de relaxare și încordare sunt reflectări ale minții. Cu alte cuvinte, ele indică prezența sau absența controlului mintal.”

BEM, Decembrie 1921, „Controlul mintal în relație cu Vederea” de W.H. Bates

„Importanța controlului mintal nu poate fi supraestimată. Probabil că această stare de relaxare a minții ar fi mai bine exprimată prin noțiunea de calm sau echilibru decît prin noțiunea de control, deoarece ultima sugerează oarecum efort. Dacă numai am putea să prindem acele momente efemere de vedere clară, atît de exasperante pentru că sunt atît de subtile, și am încerca să găsim originea lor, eu cred că în fiecare caz s-ar afla că o stare de echilibru mintal a fost factorul principal în producerea lor.”

BEM, Aprilie 1922 „Către un pacient” de L.M. Stanton

Bates folosește termenul de „control mintal” destul de des în BEM. Controlul mintal despre care vorbește Bates este o stare anume a minții în care vederea este normală, perfectă. În această stare naturală este prezentă balansarea universală despre care am vorbit într-o altă postare. Așa cum menționează și autorul mai sus citat, o noțiune mai potrivită

ar fi „calm” sau „echilibru mintal” deoarece „control” sugerează oarecum efort. După părerea mea, acest „control mintal”, această stare de echilibru nu este echivalent cu noțiunea de fericire. Fericirea este ceva diferit – mai degrabă ceva intens, plin de emoții, cu zîmbete, legat de un anumit eveniment și care se dorește a fi prelungit – ca un drog. Echilibrul mintal însă este o stare de serenitate, de conștiență, o dispoziție de joacă în care nu-ți pasă de rezultat. În psihologie o asemenea stare probabil că ar fi asociată cu conceptul de „inteligență emoțională”.

CUM APARE MIOPIA – DE ROBERT LICHTMAN

O teză foarte interesantă despre cum miopia apare poate fi găsită aici http://www.megaupload.com/?d=9SNZZSY6. Am să încerc să redau cele mai interesante momente ale acestei teze.

Autorul își începe lucrarea prin menționarea faptului că cititul, folosirea ochilor în deaproape și genetica se credeau a fi responsabile pentru miopie încă de prin anul 1611 dar dovezi să suporte aceste teorii nu au fost aduse. Aceste teorii se vehiculează și în ziua de azi. Problema este că aproape toată lumea a învățat să citească și să scrie și au trecut prin școală, iar rata de miopie este aproximativ de doar 25 %. Este de observat faptul că unii oamenii dezvoltă diverse grade de miopie, în timp ce alții făcînd aceleași lucru (citit, scris, lucru la calculator etc.) își păstrează vederea normală. Deci, lucrul de aproape nu este cauza.

Cele mai timpurii teorii cu privire la etiologia miopiei în mod incorect și simplistic priveau ochiul ca fiind analog cu o cameră de filmat și aproape la fel este privit și în ziua de astăzi. Rolul aspectului mintal și emoțional nu este luat în considerație în înțelegerea și tratarea miopiei și a altor erori de refracție. Frica și anxietatea par să joace un rol special în producerea miopiei.

Bazîndu-se și pe studiile altor autori asupra ochiului, Robert propune teoria acomodației lui Bates în care acomodația este produsă prin schimbarea formei globului ocular, adică lungirea distanței axiale a ochiului, lungire care se realizează prin întinderea coroidei (o membrană musculară a ochiului situată între retină și sclerotică). Bates propunea faptul că această alungire se realizează cu ajutorul mușchilor extraoculari, în timp ce autorul propune că această alungire se realizează prin întinderea coroidei. Deși tind să cred că întinderea coroidei pare să fie mai verosimilă, nu este exclus faptul că ambele să aibă un rol în acest mecanism de acomodare. Cu toate acestea, atît oftalmologia convențională cît și unii adepți a metodei Bates afirmă că acomodarea s-ar produce prin intermediul cristalinului ochiului și mușchiului ciliar și iarășii studii și experiemnte recente au arătat că deși alungirea o ochiului nu pot să producă în totalitate acomodarea, în timpul acomodării ochiul într-adevăr își modifică lungimea. Bates însă afirma că cristalinul ochiului nu joacă un rol în acomodarea deoarece el a avut pacienți a căror ochi reușeau să se acomodeze chiar și după ce le-a fost extirpat cristalinul din cauza cataractei. Oftalmologia de azi este de acord cu faptul că ochiul miop este alungit, spre deosebire de cel normal care este perfect sferic. Ce anume îl face atunci pe ochiul care este la început normal apoi să devină mai alungit și să rămînă așa și astfel să producă vedere neclară? Asta este întrebarea principală. În acest context, rolul alungirii ochiului în acomodare fie

acest rol și parțial pare să aibă sens. Reieșind din cele spuse mai sus, mecanismul de acomodare necesită o cercetare mai aprofundată în lumina teoriilor și experimentelor recente. De aceea, mai în detaliu despre acomodare voi încerca să relatez într-o altă postare.

Autorul propune că alungirea globului ocular nu este cauza miopiei , ci mai degrabă o adaptație la ea. Oamenii tind să privească miopia ca pe o deformitate normală, dar aceasta nu este o simplă stare de neclaritate. Mai degrabă, miopia este o condiție în care ochiul se află sub un anumit stres, presiune. Într-adevăr, formele mai avansate de miopie corespund cu riscuri mai mari de boli ale ochiului cum ar fi cataracta sau glaucoma. Acest fapt ridică întrebarea: cum și în ce context ajunge ochiul să se adapteze la această stare de neclaritate, miopie în care funcția lui este diminuată. Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie de privit ochiul ca pe un subordonat al individului, ca pe un soldat loial care îndeplinește comenzile superiorului, fie că aceste comenzi sunt corecte sau nu.

Miopia începe cu o teamă de a nu reuși, de a nu fi capabil. În sute de interviuri conduse de autor, acei care au devenit miopi înainte de vîrsta de 15 ani tind să relateze că miopia începea să apară cam într-un an de la o situație stresantă cum ar fi mutarea într-o altă țară, probleme acasă, învățarea să citești sau adolescența. Apariția mai tîrzie a miopiei de obicei se manifestă pe perioada aflării la colegiu/universitate, când probabil stresul din cauza faptului că ești departe de casă se combină cu stresul de a fi nevoit să citești o cantitate mare de material neatractiv și de a scrie lucrări în termeni-limită. Cei care la început nu relatează asemenea probleme, de obicei, își vor aminti de acestea mai tîrziu. Restul reprezintă un procent destul de mic, fapt care sugerează că ei fie nu își amintesc , fie nu vor să împărtășească informația, cu toate că alte situații cum ar fi lumina slabă sau prea mult

zahăr pot să diminueze vederea.
Necătînd la asta, nu aceste evenimente în sine sunt cele care induc miopia. Diferiți oameni reacționează la aceleași situații în mod diferit. Majoritatea oamenilor vor reacționa la aceste situații cu un răspuns nervos simpatic (de la sistemul nervos simpatic) care nu durează mai mult de aproximativ o minută.La alți oameni totuși, această stare temporară devine cronică. Excitația simpatică este o mobilizare a întegului corp mai mult sau mai puțin simultană cu scopul de a fugi sau de a lupta (este o recție instinctivă la situații extreme, situații-limită). Simptomele includ bătăi mai accelerate ale inimii și repirație mai frecventă, și două care sunt importante - dilatarea pupilară, acomodarea hipermetropică, adică ochii se ajustează pentru a vedea la distanță, întîrzierea acomodației și scăderea profunzimii cîmpului vizual. În continuare autorul încearcă să explice cum toți acești factori numai ce menționați în combinație cu anxietatea de a nu reuși (excitația nervoasă simpatică) a copilului duc la producerea tensiunii mintale și respectiv la miopie Odată ce tensiunea/încordarea devine cronică individul va produce anxietate chiar și în lipsa stimulilor externi astfel formînd un cerc vicios de încordare și anxietate care va menține miopia.
Mușchii extraoculari (MEO) sunt cei șase mușchi atașați în jurul globului ocular a căror singură funcție este a a mișca ochii lateral și în sus, în jos etc. De asemenea acești mușchi sunt singurii asociați cu vederea care pot fi controlați în mod conștient. Cu alte cuvinte, eu nu pot conștient să-mi contractez mușchii ciliari, dar pot să „apuc” mușchii extraoculari. Cu toate acestea, folosirea MEO pentru orice altceva decît pentru mișcarea laterală sau în sus, în jos etc. este încordare, tensiune, deoarece vederea este o funcție în general pasivă. când cineva încearcă să vadă (în sensul că încearcă să depună un efort de a vedea), inevitabil acesta va „apuca” globul ocular cu MEO. Această „apucare” va avea

inclusiv efectul de a suprima mișcările ochiului, dar și de a turti/alungi globul ocular. Să nu uităm că mișcările naturale, spontane, inconștiente și continue ale ochiului sunt atributele indispensabile ale vederii normale.

În încercarea de a se concentra la lecție copilul va depune un efort și se va încorda pentru simplul fapt că materialul nu îi este interesant. Vă amintiți ce a spus Bates : „*...cînd nu ești interesat, mintea nu îți este sub control, iar fără control mintal nu poți nici să vezi, nici să înveți.*”. În timp ce unii copii „vor adormi” la lecție și vor lăsa activitatea școlară să sufere, alții vor ceda presiunii sociale de a învăța „bine” și vor încerca să se forțeze pentru a se concentra. De aici vine corelația dintre educație și miopie, deși mai bine spus este o corelație dintre a fi dispus a te supune încordării de dragul aprobării sociale, pe de o partea, și miopie, pe de altă parte. Atenția este o stare și nu o activitate. Nu poți să „faci” o stare. În încercarea de a acorda atenție copilul își va încorda întregul corp de la bazin în sus culminînd cu „apucarea” ochilor cu MEO în încercarea de a forța o atenție voluntară. Acest lucru este extrem de obositor, dar pare să funcționeze și este răsplătit de societate. Totuși este trist să vezi un copil făcînd asta, sacrificîndu-și fără folos spontaneitatea la altarul civilizației.

Un alt corolar (idee) a faptului de a te forța să atragi atenție este credința că noțiunea de concentrație se referă la capacitatea de a te gîndi sau a face un singur lucru. Aceasta în mod practic este imposibil, deoarece atenția noastră este întotdeaun o dualitate - de a fi atent la un lucru în timp ce ești conștient de restul lucrurilor dimprejur. Încercarea de a bloca toți stimulii în afară de unul singur nu face parte din starea normală a vederii noastre și de aceea necesită efort. În realitate, concentrația înseamnă să gîndești sau să faci un lucru cel mai bine, și nu un singur lucru. Educarea oamenilor în spiritul acestui fapt este primul pas înspre a-i

învăța cum să se concentreze fără efort.

Vorbind despre miopie și modalitatea prin care ea începe să se manifeste, apare o întrebare interesantă: de ce cineva ar crea oboselă și încordare pentru sine, ce avantaje sunt să facă acest lucru? Primul răspuns este că - nu există nici un avantaj, dar individul care crede că nu există alte opțiuni va îndura aceste dificultăți. De fapt, cel mai obișnuit mod de tratament pentru miopie, ochelarii, necesită ca să mențiii același grad de încordare pentru a vedea clar prin ei. Acest fapt inversează relația relaxare - vedere clară, deoarece acum este nevoie de încordare pentru a vedea clar.

Dincolo de toate acestea, există totuși un avantaj intrigant, chiar sinistru în miopie: în timp ce anxietatea cauzată de frica de a nu te ridica la așteptările celorlalți poate să fie o cauză de bază a miopiei, în mod ironic miopia devine un fel de calmant pentru anxietate. În teza sa de doctorat, Carolyn Ziegler a arătat că persoanele mioape manifestau mai multă anxietate decît persoanele emetrope (cu vedere normală), dar numai aproximativ pînă la - 3 dioptri de miopie. Dincolo de acest prag, nivelurile de anxietate scădeau pe măsură ce vederea era mai proastă. La circa - 6 dioptrii, limita miopiei severe, nivelurile de anxietate ale miopilor erau similare cu cele ale emetropilor. În continuare, lucrarea ei sugerează că tratarea miopiei ar trata și anxietatea, cu toate că cei cu miopie severă posibil să relateze o creștere a anxietății pe măsură ce vederea lor se va îmbunătăți dincolo de -3 dioptrii. Acest fapt, spune autorul, a fost confirmat de propria lui experiență clinică, și persoanele care-și îmbunătățesc vederea vor avea nevoie să găsească noi strategii de a face față anxietății.

În interviurile mele cu miopi am aflat că frica de a te relaxa, de a te destinde nu este doar o teamă de a pierde controlul, ci și de asemenea o frică de a pierde iubirea și protecția părintească. În anumite cazuri, obișnuirea graduală cu

vederea clară este suficientă.

În continuare autorul face referință faptul cum îngrijorarea/neliniștea te tip verbală vine să suprime imaginile mintale și cum acest fap afectează vederea. El menționează: Wilhelm Reich și alții au definit anxietatea ca fiind o formă de suprimare a emoției. Neexprimarea unei emoții are la bază frica de o anumită consecință, iar această nexprimare/suprimare cauzează disconfort în formă de surplus de energie ce era destinat anume exprimării emoției, care în schimb rămîne prin în musculatură, inclusiv în MEO. Borkovic a găsit că această anxietate este legată de îngrijorarea bazată pe imagine. Experimentele lui sugerează că trecerea la îngrijorarea bazată pe verbalitate de la îngrijorarea bazată pe imagine inhibă activitatea cardio-vasculară. Cu alte cuvinte, acest lucru pare să ne calmeze. Dar aparențele pot fi înșelătoare. Disconfortul cauzat de răspunsul (reacția) cardio-vascular limitează cît de multă îngrijorare o persoană poate tolera.Trecerea șa îngrijorarea bazată pe verbalitare/gîndire îi permite individului de a se îngrijora mult mai mult fără a simți efectele acestei îngrijorări. Cu alte cuvinte, trecerea de la îngrijorarea bazată pe imagine la cea bazată pe gîndire/verbalizare nu face nimic de a reduce anxietatea, dar este similară cu luarea unei pastile care blochează percepția acestei anxietăți. La fel cum un analgezic permite unui atlet să suporte durerea și să se rănească și mai mult, îngrijorarea bazată pe verbalizare permite unei persoane să se îngrijoreze și să fie paralizat de această îngrijorare mult mai mult.

Mecanismul prin care noi trecem de la activitatea mintală imagistică (bazată pe imagini) la activitatea mintală bazată pe îngrijorare ar putea să implice o suprimare a receptorilor vizuali de înaltă frecvență. În acest fel, îngrijorarea excesivă ar induce miopia dar în același timp ar alina anxietatea. Acest fapt rezolvă dilema - de ce oamenii „aleg” să-și facă

vederea mai slabă/neclară: cu scopul de a reduce efectele anxietății. În timp ce scopul anxietății este de a furniza energie suplimentară pentru reflexul/reacția de „luptă sau fugă", în lumea noastră contemporană acest fapt face ca procesul de luare a deciziilor să fie mai puțin efectiv. Cheia problemei se află anume în reflexul instinctiv de „totul sau nimic" al sistemului nervos simpatic; fiecare situație de criză este abordată la fel cum am înfrunta un tigru care ne vînează...

MIOPIA – CONTAGIOASĂ

Întrebarea cu privire la faptul dacă erorile de refracție sunt ereditare sau nu este una cu care medicina s-a frămîntat foarte mult. Foarte și foarte mult efort a fost depus în scopul a clarifica această chestiune, și în tot acest timp cel mai evident fapt - că toate aceste condiții sunt contagioase - a fost omis. Deoarece o eroare de refracție nu este altceva decît o afecțiune nervoasă, și nu există ceva mai contagios decît nervozitatea. O persoană afectată de miopie, hipermetropie, sau astigmatism, este o persoană sub o tensiune/încordare. Această tensiune se manifestă în vocea ei, în mersul ei, în deprinderile și maniera ei de a fi, și-i face pe oamenii cu care intră în contact să devină nervoși. Acești oameni mai apoi dezvoltă erori de refracție, temporar dacă influența este temporară, și permanent dacă influența este permanentă, așa cum ar fi în cazul copiilor care nu pot scăpa de profesorii și părinții lor nervoși. O infinitate de ilustrații a acestui fapt pot fi date; cîteva ar trebui să fie suficiente.

O femeie foarte agitată ce purta ochelari pentru astigmatism mi-a adus la mine copilul ei la fel de agitat care purtase ochelari timp de șase luni, de asemenea pentru astigmatism, trei dioptrii într-un ochi și trei și jumate în celălalt. Ochii

copilului erau roșii, încordați, și parțial închiși, și era destul de evident că ochelarii nu prea o ajutau să se simtă confortabil. Mai întîi am vorbit cu ea blînd un pic astfel încît să risipesc orice fel de temeri față de doctori pe care ea le-ar fi putut avea, după care i-am spus să închidă ochii și să-i odihnească pentru cincisprezece minute. când i-a deschis avea vedere perfectă pentru fișa de testare Snellen în ambii ochi. I-am spus mamei: „Nu este nimic în neregulă cu ochii copilului dumneavoastră. când au fost testați, probabil că a fost agitată." Mama a răspuns că așa este. Ea tot încercase să cînte un duet cu sora ei, și a devenit atît de agitată încît nu putea să vadă notele. Familia a fost atît de alarmată cu privire la această slăbire bruscă a vederii, încît a fost dusă imediat la un oculist, și rezultatul a fost că a primit ochelari pentru astigmatism. Dat fiind faptul că copii au o enormă capacitate de a-și adapta ochii la diferite feluri de lentile, ea a reușit să-și adapteze suficient ochii la acești ochelari foarte puternici astfel încît să poată vedea prin ei, but a putut să se simtă confortabil în ei, nici în alții pe care i-a primit ulterior.

Mama și copilul au plecat din oficiu într-o dispoziție foarte bună, dar peste cîteva zile mama s-a întors, foarte descurajată și oarecum furioasă. Copilul este la fel cum a și fost tot timpul, a spus ea. Nu a putut să citească nici jumătate din fișa de testare.

„Motivul pentru care ea nu poate citi fișa," i-am spus, „este faptul că anume tu o testezi. Las-o pe sora ei mai mare să o testeze, și vei afla că ea o va citi perfect. Încordarea din ochii tăi este reflectată în vocea și mersul tău, în totul ce ține de tine; îl faci pe copil să fie agitat, și când încerci să-i testezi vederea, ea devine astigmatică. Dacă vrei ca ea să fie lecuită și să rămînă lecuită, ar trebui să te tratezi și tu."

Ea a urmat sfatul meu și acum se află la tratament.

În studiile mele asupra ochilor copiilor de vîrstă școlară

această experiență a fost frecevent repetată. când mă duceam într-o clasă unde profesorul purta ochelari, știam că întotdeauna voi găsi un procentaj mare de vedere imperfectă. când profesorul nu purta ochelari însă, știam că procentajul va fi mai jos de medie. când profesorul testa vederea unui copil, adesea se dovedea a fi imperfectă, iar când eu i-o testam, putea să fie și perfectă. Într-un caz un profesor care purta ochelari mi-a spus că un anume băiat era foarte miop. Nu putea să citească scrisul de pe tablă, nu putea să vadă ora la ceasul de pe perete, și nu reușea să recunoască oamenii peste drum. I-am testat eu vederea și am constatat că este normală. Profesorul s-a arătat neîncrezător și a sugerat că el trebuie să fi memorat literele pe de rost. Atunci am scris cîteva litere pe tablă pe care el el-a citit la fel de bine precum le citise pe cele de pe fișa de testare.

Într-o zi proprii mei copii au venit acasă de la școală spunînd că nu pot să citească scrisul de pe tablă și că au nevoie de ochelari, iar mai tîrziu o soră medicală a sunat ca să spună același lucru. Le-am testat vederea și am constatat că este normală. Am sunat atunci directorul, i-am spus că sunt un oculist și testînd vederea copiilor am aflat-o normală. L-am întrebat atunci dacă nu va fi nici o obiecție la faptul de a în clasă, pe perete o fișă de testare Snellen pe care să o citească frecvent. Mi-a spus că nu vede nici un motiv de ce acest lucru nu ar fi făcut; și într-adevăr așa și s-a făcut. Dar foarte curînd după asta, copilul cel mai mic, o fetiță, a venit de la școală în lacrimi. Profesoara și sora medicală și ceilalți copii au luat în derîdere fișa spunînd că este absurd să crezi că așa un lucru de simplu ca citirea ei în fiecare zi ar putea să ajute la prevenirea problemelor de vedere. Știam, desigur, că citirea fișei în asemenea condiții nu prea putea să fie de mare folos, și de aceea o citea acasă. Vederea ambilor copii a rămas perfectă, dar nu am nici o îndoială că dacă circumstanțele ar fi

fost altele, azi ei ar fi purtat ochelari.

Copiii sunt foarte sensibili la influențele nervoase; aceste influențe adesea produc temporar vedere imperfectă, și, din păcate, de cele mai multe ori în aceste stări, le sunt prescriși ochelari. Din fericire, majoritatea copiilor urăsc să poarte ochelari, și după ce îi poartă ceva timp, adesea îi scot. De asemenea se întîmplă să-i spargă sau să-i piardă. În acest fel sunt scutiți de multe daune asupra ochilor. Dar dacă profesorul sau părintele este scrupulos și insistă asupra purtării ochelarilor, sau asupra înnoirii lor atunci când se pierd sau strică, eroarea de refracție temporară devine una permanentă.

Atmosfera într-o clasă obișnuită este extrem de iritantă, ceea ce îi face pe copii să devină miopi, hipermetropi sau astigmatici. Dacă însă ei au o fișă Snellen familiară pe care să o poată citi zilnic, ei vor putea întotdeauna să învingă această influență negativă. când ei pot să citească literele de pe fișa de testare pe care le știu pe de rost, ei vor putea de asemenea să citească scrisul de pe tablă și să vadă alte obiecte necunoscute la distanță sau de aproape cu vedere normală.

BEM, August 1920, „Vederea imperfectă – contagioasă" de William H. Bates

EXPERIENŢA UNEI PROFESOARE

În ediția din iulie 1919 a Revistei periodice „Vedere mai bună", Bates relatează despre cazul unei profesoare cu vîrsta de 40 de ani care a fost pacienta lui. Iată ce a scris ea lui Bates într-o scrisoare (Am să expun mai jos doar cele mai semnificative pasaje)

„O să vă spun ceva despre ochii mei, dar mai întîi am să vă spun alte lucruri. Ați fost primul care mi-ați spus despre

teoriile dumneavoastră, și mi-au plăcut imediat, adică am fost favorabil impresionată chiar din start. Nu am început tratamentul pentru că alții mi l-ar fi recomandat, ci din cauza că eram convinsă că: în primul rînd, credeați voi înșiși în descoperirea dumneavoastră; iar în al doilea rînd, că teoria dvră cu privire la cauza tulburărilor de vedere sunt adevărate. Nu știu cum anume de am știut de aceste două lucruri, dar am știut. După o scurtă conversație, dumneavoastră și descoperirea pe care ați făcut-o ambele mi s-au părut că au marca unui articol autentic.

Cît privește succesul acestei metode cu propria persoană, aveam niște dubii. Poată că tu puteai să-i lecuiești pe alții, dar s-ar putea să nu poți să mă lecuiești și pe mine. Cu toate acestea, am decis să încerc, și această decizie a adus o mare schimbare în mine și în viața mea.

Ca să încep, îmi place foarte mult vederea mea. Îmi place să privesc lucrurile din jur, să le examinez amănunțit și pe îndelete, cum un copil ar examina lucrurile. Nu realizasem acest lucru mai înainte, dar era obositor pentru mine să privesc lucrurile din jur atunci când purtam ochelari, și de aceea făceam acest lucru cît mai puțin timp posibil.

Lucrurile îmi par acum că au mai multă formă, mai multă realitate decît când purtam ochelari. Foarte rar am ocazia să fac palming. Nu adesea simt necesitatea să îl practic. Același lucru cu memoria unui punct negru. Nimic altceva nu este necesar. Rareori mă gîndesc la ochii mei, dar câteodată realizez cât de mult îi folosesc, și îmi place să-i folosesc.

Nervii mei sunt mult mai bine. Sunt mult mai echilibrată, mai puțin timidă. Niciodată nu arătam faptul că eram timidă, sau că nu aveam încredere în sine. Obișnuiam să merg înainte și să fac ceea ce se cerea, dar era greu. Acum imi pare mai ușor. Ochelarii, sau vederea proastă mai degrabă, mă făceau

sfioasă. Cu siguranță acesta este un defect și unul la care oamenii sunt sensibili fără să realizeze.Mă refer la vederea proastă și necesitatea de a purta ochelari.În stradă văd mai bine decît aș fi văzut cu ochelari vreodată. Pot să discern cum arată oamenii în partea cealaltă a străzii, pot să disting trăsăturile lor etc., lucru pe care nu puteam să-l fac cu ochelari sau înainte de ai purta. Pot să văd mai bine peste râu și mai departe, în casele oamenilor de partea opusă a străzii.

În ceea ce privește școala, am controlat o grămadă imensă de lucrări de examinare recent, cinci ore fără oprire, cu mici pauze ocazionale în care priveam în altă parte și mă pleumbam prin cameră. Nu am simțit absolut nici un fel de discomfort după asta.Îmi folosesc ochii cu același succes în scriere, cu toate că cîteodată, după mult scris în continuu sunt un pic obosiți. Pot să citesc noaptea fără să fie nevoie să mă apropii de lumină. Menționez asta pentru că vara trecută trebuia să stau direct sub lumină, altfel nu vedeam.

De la începutul tratamentului puteam să-mi folosesc ochii destul de bine, dar oboseau. Îmi amintesc cum am făcut un afiș două săptămîni după ce am încetat să port ochelari, și am fost uimită să aflu că am fost în stare să desenez schița aproape perfect fără riglă, la fel de bine ca și cu ochelari. când a trebuit să-l întăresc cu rigla am observat că doar ultimul rînd de litere era un pic ieșit în afară la sfîrșit. Nu aș fi putut să fac acest lucru mai bine cu ochelari. Cu toate acestea, asta nu era un lucru fin. Cam în aceeași perioadă am cusut noaptea un tiv la o rochie cu un ac mic. Am suferit un pic din asta, dar nu mult. Obișnuaim să practic exercițiile la acel timp și să fac palming în mod conștiincios. Acum, însă nu este nevoie să le practic sau să fac palming; Nu simt nici un discomfort, și sunt absolut necruțătoare în a-mi folosi ochii. Fac orice doresc să fac cu ei. Nu mă eschivez de la nimic, nu ratez nici o șansă de a-i folosi

La sfîrșitul lunii de la școală aveam dureri de cap de la faptul că trebuia să sumez coloane întregi de cifre necesare pentru dări de seamă etc. Acum nu le mai am. Mai înainte mă agitam când cineva intra la mine în cameră. Acum nu mai este așa; acum îi pofetesc să între. Este o schimbare foarte plăcută să te simți așa. Și îmi pare că cel mai important lucru, deși mă gîndesc cel mai puțin l asta, este faptul că am început să predau mai bine. Știu cum să ajung la mintea lor și să-i fac pe copii să vadă lucrurile în obiectiv și în relație cu alte lucruri. Recent am ținut o lecție despre cilindrul orizontal, subiect care nu este unul din cele mai interesante, și totuși a fost o lecție remarcabilă în rezultatele ei și modul în care a captat atenția fiecărei fetițe din clasă, deșteaptă sau mai puțin deșteaptă.

Ceea ce m-ați învățat, mă ajută să-mi folosesc în timpul predării memoria și imaginația mai mult, mai ales pe ultima.

Acum, ca să spun succint despre efectul de a fi vindecată în ceea ce privește mintea. Sunt mult mai directă, mult mai hotărâtă, mai puțin divuză, vagă. Pe scurt, sunt conștientă de faptul că sunt mult mai centrată, mult mai focalizată. Este vorba despre fixația centrală a minții. Am întîlnit acest termen în ultima dumneavoastră publicație, dar realizasem acest fapt de mult timp în urmă și am știut ce nume să-i dau."

Această mică istorioară demonstrează încă o dată că vederea are legătură directă, intimă cu emoționalitatea persoanei și eficiența mintală a acesteia. Această profesoară care a povestit ceea ce am tradus mai sus, a observat faptul că odată cu îmbunătățirea vederii s-a îmbunătățit și eficiența ei mintal, a devenit mai echilibrată emoțional, a scăpat de dureri de cap pe care le avea mai înainte când avea de făcut rapoarte etc. Îmi amintesc cum în una din revistele sale periodice Bates relata despre două surori ale căror vedere se deosebeau în aceași proporție în care memoriile lor se

diferențiau. Astfel, cea care avea vedere de două ori mai bună reușea să învețe o strofă dintr-o poezie de două ori mai repede decît sora sa, ceea ce vorbește despre faptul că memoria este intim legată de vedere.

METODA BATES şi ECHILIBRUL EMOŢIONAL

Această postare este într-un fel o continuare a postării precedente din această categorie (Disciplina Relaxării). În postarea numai ce menționată am vorbit despre legătura dintre emoționalitate și vedere și despre cum să facem și dacă este posibil să vedem bine dacă nu am rezolvat încă problemele emoționale care stau la baza vederii proaste. Dar înainte de asta – o mică precizare: Ei bine, dacă multora metoda Bates și diversele concepte descrise în acest blog li s-au părut prea complicate, haideți să clarificăm încă o dată ce este de fapt metoda Bates și care este scopul ei de fapt. Metoda Bates are drept scop de a reînvăța oamenii cu vedere slabă să poată să facă același lucru pe care îl fac oamenii cu vedere normală pentru a vedea bine. Acum - Ce fac oamenii cu vedere normală pentru a vedea bine? Ai văzut pe cineva dintre oamenii care văd perfect să facă balansare lungă, sau legănare laterală, palming? N-ai văzut? Nici eu. Deci, care e răspunsul - Ce fac oamenii cu vedere normală pentru a vedea bine? Nimic! Ei nu fac absolut nimic care să implice voința lor conștientă.. Ei văd la fel de pasiv ca și cum ar auzi, mirosi, pipăi sau gusta. Asta este învățătura finală Bates - cum să nu faci nimic pentru a vedea bine. Desigur că asta nu înseamnă că chiar nu trebuie să întreprindem sau să facem nimic și vederea noastră se va înbunătăți pur și simplu. Pentru a scăpa de obiceiurile proaste este nevoie de o inițiativă oarecare, iar primul pas este mai greu, dar este și cel mai important..

Să revenim la idea principală a acestei postări – cum va avea loc îmbunătățirea vederii în contextul în care ar exista anumite probleme emoționale nerezolvate care stau la baza vederii proaste și împiedică vindecarea completă. Ei, bine, dacă am constatat că avem asemenea probleme de ordin emoțional care ne împiedică să ne relaxăm complet și crează careva tensiuni în anumite situații, asta nu înseamnă că trebuie să ne gîndim așa :"Mai întîi trebuie să rezolv problemele mele și doar apoi să mă apuc serios de metoda Bates", ci în ciuda acestor probleme să practicăm metoda Bates în continuare, să perseverăm pînă la urmă. Uneori vei observa că atunci când ești echilibrat emoțional, când ai dispoziție bună sau când ai reușit să fii tu însuți, sau într-un alt mod ai evitat încordarea care o purtai de obicei etc vederea va fi mai bună sau chiar perfectă și asta fără să fi fost practicat înainte de asta vre-un exercițiu Bates - asta înseamnă că pentru un anumit moment mai mult sau mai puțin îndelungat ochii și mintea ta au fost.lăsați să se bucure de starea lor naturală de relaxare. Metoda Bates are scopul de a simula vederea perfectă pînă cea ea va redeveni iarăși perfectă cu adevărat. Este un fel de „fake it till you make it" din engleză, adică „prefă-te că poți pînă ce reușești cu adevărat". Astfel, la asta am vrut să ajung – procesul de îmbunătățire a vederii va avea loc pe două căi paralele: pe de o parte ne vom îmbunătăți vederea fiind mai echilibrați emoțional (mai siguri pe noi înșine, mai dezinvolți în exprimarea de sine, mai liberi în a spune „da" atunci când vrem cu adevărat să spunem „da" și să spunem „nu" atunci când vrem să spunem „nu" etc.), iar pe de cealaltă parte – ne vom îmbunătăți treptat vederea prin simularea vederii bune sau altfel spus – simularea obiceiurilor bune, naturale ale ochilor cu vedere perfectă pînă când aceste obiceiuri bune vor deveni spontane (ca la oamenii cu vedere normală) și astfel vom avea din nou vedere perfectă așa cum am avut-o odată.

Orice practică ai face din metoda Bates, aceasta nu trebuie să fie însoțită de efort. Dacă depui efort, este ca și cum ai turna benzină pe foc pentru a-l stinge. Dacă observi că o anumită activitate nu dă rezultate, încearcă altceva sau încearcă să o faci în alt mod. Nu trebuie nicidecum să te forțezi să vezi clar. Cauza principală a vederii proaste, așa cum am menționat și mai înainte este încordarea sau tensiunea mintală, iar aceasta din urmă este cauzată de cele mai multe ori de un efort mintal de a face ceva dificil sau chiar imposibilul. Ce am în vedere prin „efort de a face imposibilul" pentru că nu fiecare efort, fie el și mintal va duce la tensiune mintală și vedere proastă. Să luăm drept exemplu o persoană care are o tendință obsesivă în a mulțumi pe toată lumea, așa cum în engleză s-ar numi un „people pleaser" - o persoană care caută în permanență aprobarea celor din jur pentru a se simți bine. Iată ce spune *Vijai P. Sharma, Ph.D* despre această formă patologică „...este o formă de dependență. Așa cum o persoană dependentă de droguri caută drogul, tot așa o persoană obsedată să mulțumească pe toți caută aprobare. Tendința obsesivă de a mulțumi este diferită de dorința altruistică. O asemenea obsesie are **serioase consecințe fizice și emoționale pe termen lung.**" Asemenea consecințe fizice și emoționale pe termen lung rezultate din această obsesie, despre care menționează *Vijai P. Sharma* cu siguranță pot să ia și forma unor tulburări de vedere. În această ordine de idei, iată ce spune același autor despre ce înseamnă cu adevărat relaxare: „Relaxarea este una dintre cele mai eronat înțelese cuvinte din limba engleză. Pentru unii oameni, a te relaxa înseamnă să vii de la lucru, să te descalți și înainte de a te toloni pe canapea, ca și rutină să te duci să iei o bere rece din frigider și să citești ziarul sau să privești televizorul. Să stea pe fotoliu cîteva minute pe parcursul zilei este relaxare

pentru unii, pe când pentu alții relaxarea este acea ațipire pe care o fură în timpul zilei. A te opri să fii indispus și înervat tot timpul este relaxare pentru unii. Sunt o mulțime de concepții greșite despre relaxare care trebuiesc clarificate. Majoritatea oamenilor care sunt ca regulă încordați au fost așa de-a lungul multor ani. Ei au fost încordați majoritatea vieții lor conștiente. Este starea lor standardă a corpului și minții. Ei nu sunt conștienți de această încordare, o duc cu ei zi și noapte, practic douăzeci și patru de ore pe zi, șapte zile pe săptămînă. Dacă ar fi să-i întrebăm „Ești cumva încordat?", ei ar spune, „Nu, sunt bine". Ei nu au un reper de comparație. Ei trebuie mai întîi să învețe diferența dintre „starea de încordare" și „starea de relaxare".

Sunt și persoane care sunt de-a dreptul temătoare de cuvîntul „relaxare". Îl privesc cu suspiciune și ezitare. Aceștea se tem că dacă încep să se relaxeze vor deveni lenoși, neproductivi si vor pierde în competiția cu alții. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr, pentru că relaxarea în medicină și psihologie are un sens foarte concret. ...Acest tip de relaxare te energizează, îți reîncarcă bateriile, îți intensifică acuitatea mentală și creativitatea." În lumina celor citate mai sus, putem să concluzionăm că practic toate persoanele care au o încordare cronică la nivelul sistemului vizual sunt inconștienți de această încordare. Starea de încordare a devenit simplă rutină față de care s-a creat o desensibilizare. Scopul metodei Bates este anume de a scoate la iveală această încordare și gradual să o reducă pînă când va dispărea în totalitate și vederea va deveni normală.

DISCIPLINA RELAXĂRII

Poate oare să existe așa ceva ca „disciplina relaxării"? La o primă vedere aceste două noțiuni sunt opuse pur și simplu -

disciplina este disciplină, ține de ordine strictă;cînd te gîndești la cuvîntul „disciplină” probabil că cea mai frecventă imagine care îți vine în minte este o clasă de copii care stau necliniți și cuminți în băncile lor sub tirania profesoarei care știe să-i pună la punct. Iar când ne gîndim la relaxare, ne vizualizăm undeva la mare, pe plajă, într-un loc plăcut și liniștit sau la o halbă de bere cu prietenii - o, cît de relaxant. Cu toate că acești doi termeni par a fi total incompatibili, totuși o sintagmă din aceștia doi are și ea o oarecare noimă, mai ales când vine vorba de igiena vederii. Vom vedea mai tîrziu despre ce ar putea fi vorba.

De cele mai multe ori noi avem obiceiuri aît de angrenate în personalitatea și viața noastră, încît observăm că ne vine greu să le schimbăm. Uneori aceste obiceiuri par a ne da confort sau siguranță pentru că sunt moduri atît de familiare nouă de a fi și de a face. Alteori , suntem conștienți de faptul că aceste obiceiuri și deprinderi, atitudini ne dezavantajează și totuși le adoptăm iar și iar, fiind prinși într-un cerc vicios din care este foarte greu de ieșit. Vă spun, pe măsura ce practic metoda Bates, încep să înțeleg din ce în ce mai clar că obiceiurile și deprinderile mele proaste sunt principalul obstacol în procesul de lecuire completă a vederii, că aspectul emoțional joacă un rol crucial în cauzalitatea miopiei. Pe forumul iblindness există un subiect deschis anume pe această temă (aici) în care sunt ridicate întrebări foarte interesante și foarte importante pentru cei care practică metoda Bates. Foarte mulți par să observe că starea emoțională de moment și caracterul persoanei în general au o influență observabilă asupra cît de bine văd. Persoanele care abordează problemele și situațiile dificile cu încordare mintală, în general au vedere proastă. Cei care au stimă de sine scăzută sau au dificultate în luarea deciziilor și în general cei care caută aprobarea celor din jur pentru a se

simți bine par să aibă vedere proastă, în timp ce acei care sunt încăpățînați și prompți în deciziile lor, care au propria lor opinie și pot s-o exprime ferm au vedere excelentă. Luînd în considerație cantitatea de decizii importante pe care trebuie să le luăm în viața noastră și numărul de persoane pe care trebuie să le mulțumim pentru a ne atinge scopul, nu este de mirare există o epidemie globală de vedere proastă.

Cu toate acestea această observație nu trebuie să fie luată drept regulă – sunt și persoane cu anxietate socială, de exemplu, care nu au probleme cu vederea. Dar ideea principală este: Cum putem să ne îmbunătățim vederea complet fără a rezolva mai întîi problemele emoționale care stau la baza vederii proaste?

„...Un traumatism emoțional poate fi cauza care a provocat tulburările de vedere, dar trebuie să căutăm cauza care le menține. Dacă este o continuare a suferinței emoționale atunci aceasta va avea nevoie de vindecare. Dacă (așa cum este se întîmplă cel mai des) vederea proastă este menținută numai prin forța obiceiului - atunci este cazul ca acel obicei să fie provocat și schimbat; evenimentul inițial putînd să nu aibă nici o relevanță. În același timp, provocarea acelui obicei poate să determine noi dificultăți emoționale, depinzînd de gradul de rezistență față de schimbare a situației de fapt, și acestea din urmă cu siguranță că vor trebui abordate și rezolvate.” Peter Mansfield, Învățător Bates. Cu alte cuvinte, conform autorului numai ce menționat, cauzele vederii proaste pot să fie de naturi diferite : pe de o parte , vederea proastă poate să fie cauzată de o suferință sau tulburare emoțională cronică, adică care durează de ceva vreme (nu e neapărat ca această tulburare să fie patologică sau direct observabilă), iar pe de cealaltă parte miopia poate să fie pur și simplu menținută doar prin forța obiceiului, adică

persoana pur și simplu s-a obișnuit să privească încordat (mai ales când persoanele respective au purtat un timp îndelungat ochelari sau lentile de contact.) După părerea mea, vederea proastă poate să fie atît simplă rutină, cît și tulburare emoțională cronică în același timp, în diferite grade. Cu alte cuvinte, o persoană poate să vadă prost și să poarte ochelari doar din rutină, el singur neștiind încă că este și altă o cale - modul relaxat de a privi, iar în același timp acesta să aibă încă careva probleme emoționale nerezolvate. Diferența constă doar în ponderea pe care o au acești doi factori. De aceea, atunci când te-ai apucat de metoda Bates, încearcă să apreciezi care factor este mai adevărat pentru tine – porți încă cu tine o emoție puternică nerezolvată care te face să fii permanent încordat sau mai degrabă este vorba despre o simplă rutină de a purta ochelari și a menține același grad de încordare. Nu uita că ambele pot să fie adevărate în diferite grade.

Ca să mă abat un pic de la subiect – un lucru care trebuie știut despre efectul ochelarilor de vedere și lentilelor de contact este: ca să poți vedea permanent la fel de clar prin ei este nevoie ca același grad de eroare de refracție să fie produs în continuu, adică același grad de încordare vizuală/mentală trebuie menți-nut în permanență. Orice ușurare a încordării nu mai este posibilă, deoarece focusarea cu ochelari ar fi incorectă și imaginea ar deveni neclară. Astfel, relaxarea este descurajată, și ideea că vederea necesită efort este încurajată. Așadar, când porți ochelari, o imagine clară este posibilă doar dacă vederea este încordată! Ați notat? Doar când vedere este încordată. Dacă cumva în anumite circumstanțe ochii ar putea să să relaxeze și să vadă mai bine, cu ochelari acest lucru este imposibil pur și simplu. Dar despre asta, într-un alt capitol.

Iată ce spune administratorul aceluiași forum despre legătura dintre emoționalitate/personalitate și vedere: „O mulțime de probleme umane sunt de fapt rezultatul suprimării a cine ești cu adevărat în favoarea unei idei care în realitate nu te ajută. Din perspectiva lui Bates, aceste idei iau forma unor idei ca „Trebuie să-mi încordez ochii ca să văd", „Trebuie să depun efort/să mă încordez pentru a reuși ceva", „Trebuie să-mi controlez ochii", și orice alte idei mai subtile, mai intime și inconștinete care îi fac pe oameni să creadă că felul în care își folosesc ochii (și văd prost) este cea mai bună opțiune. Fie că este de la părinți sau mediul înconjurător, sau de la altceva, te fixezi pe niște idei despre cum și ce trebuie să fii care vin în contradicție cu cine ești. Astfel, dacă ceea ce faci, sau ceea ce spui, sau ceea ce în orice alt mod te prezinți a fi este în discreptanță cu ceea cine ești cu adevărat, înseamnă că te suprimi pe tine însuți și singurul lucru care poți să-l aștepți de la asta este dezastru.

Dacă simțim că timpul ne este limitat, că spațiul ne este limitat, că opțiunile noastre sunt limitate, și ne imaginăm presiunea acestor limitări, și alegem să le abordăm prin suprimarea de sine, atunci nu avem decît dezastru. A mulțumi pe ceilalți dintr-un sentiment de obligație de a mulțumi (și nu dintr-o decizie care să reflecte adevărata noastră expresie a cine suntem) este una dintre alte asemenea capcane.

Așadar, practicile din metoda Bates sunt un mjloc de a te împinge încet către cine ești, sau să te facă să lași temporar la o parte ceea ce nu ești tu."

Am intitulat această postare „Disciplina Relaxării". Ce am avut în vedere printr-un asemnea concept pînă la urmă? Este simplu și complex în același timp. Simplu - Spune chiar acum în acest moment „Nu" încordării mintale, „Nu" oricărei justificări de a continua modul încordat de a face și de a fi.

Este o decizie în acest moment și pentru acest moment între Relaxare și Încordare . De ce complex - Pentru că a spune „Nu” acestei tensiuni, încordări mintale presupune mai multe lucruri: Uneori presupune să spui „Nu” atunci când vrei întra-adevăr să spui „Nu” și viceversa - să spui „Da” atunci când vrei să spui „Da”. Cu alte cuvinte, nu amîna să fii tu însuți, nu amîna să spui ce gîndești atunci când simți că este cazul, nu amîna Modul Relaxat de a fi. Un lucru interesant pe care l-am constatat la mine este faptul că deși practic de mult timp metoda Bates și am învățat prin propria experiență diferența dintre adevărata relaxare și încordare, știu care anume lucruri mă fac să fiu relaxat (mobilitate, palming, privire la detalii, acceptanță de sine, răbdare, observare mișcării opoziționale etc) și dimpotrivă - ce lucruri mă fac să fiu încordat (nerăbdare, grabă, suprasolicitare, agitație, plictiseală, perfecționism etc) cu toate că știu toate aceste lucruri, de multe ori mă surprind practicînd anume pe acelea care generează încordare. Oare de ce? Pentru că așa cum am spus și la începutul acestei postări - sunt niște obiceiuri (proaste) atît de angrenate în personalitatea noatră, încît deși le conștientizăm nocivitatea lor și înțelegem că ele ne dezavantajează, totuși continuăm să le practicăm iar și iar, de parcă ele ar avea o inerție a lor, de parcă ar fi vii. În acest sens „Disciplina Relaxării” vine să „țină în hățuri” aceste obiceiuri proaste pînă ce le vei elimina cu totul și le vei înlocui cu obiceiurile bune, care te avantajează și promovează modul relaxat de a fi, modul care este cel mai natural. Cu cît mai mult vei practica metoda Bates și vei învăța diferența dintre relaxare și încordare, cu atît Disciplina Relaxării va deveni mai importantă. Iar acum, dacă ești abia la început și încă n-ai învățat această diferență - primul lucru pe care ar trebui să-l faci este anume acesta: să constatezi și să-ți demonstrezi ție însuți prin propria experiență că relaxarea mintală și practicile Bates

promovează vederea clară, iar încordarea mentală determină vedere proastă.

RELAXAREA

În postul trecul am făcut o scurtă introducere despre cam ce înseamnă Metoda Bates și în ce constă procesul de restabilire a vederii prin metoda dată. Tot acolo am menționat despre cele 3 principii după care funcționează vederea bună. Acum haideți să discutăm despre acestea și să începem cu Relaxarea.

Relaxarea este probabil starea optimă a organismului, starea cea mai potrivită pentru a funcționa, cu excepția cazurilor de situație limită în care stresul și efortul spontan sunt indispensabili supraviețuirii. Dar cu timpul oamenii au început să reacționeze cu stres chiar și la situațiile în care viața lor nu este neaparat în pericol. Dar ce se va întîmpla atunci când acest stres este prelungit? Foarte multe boli au fost asociate cu stresul – anxietatea, atacurile de panică, boli cardio-vasculare, boli ale tractului digestiv etc. Nu este exclus ca stresul să fie legat și de miopie și de alte erori de refracție. Este evident că nu fiecare persoană va deveni mioapă ca răspuns la stres, dar, cu siguranță unele persoane vor începe să dezvolte miopie sau alte erori de refracție. Dar de ce ar reacționa cineva cu stres la o situație care nu cere aceasta. Se pare că credința care stă la baza unui asemenea comportament este aceea că pentru a reuși să faci ceva bine este nevoie ca să depui neapărat un efort. Probabil că această credință o are (conștient sau inconștient) și persoana mioapă. Bates spunea că „această idee este băgată în noi încă din leagăn” și că „întregul sistem educațional se bazează pe aceasta”. Bates era destul de critic cu sistemul educational de pe timpul lui, care nu s-a schimbat foarte mult de atunci și pînă în prezent - același mod de face pe

copii să învețe. Bates face aluzie la faptul că școala este un semnificativ focar a unor obiceiuri vizuale proaste care duc la miopie.

Iată ce are de spus Bates despre sistemul educațional și legătura lui cu credința necesității efortului, despre care vorbeam mai sus: „Este la fel de natural pentru ochi să vadă, precum este pentru minte să dobîndească cunoștințe, și orice efort în oricare din aceste cazuri nu numai că este inutil, dar zădărnicește scopul în cauză. Este posibil să forțezi cîteva informații în mintea unui copil prin diverse metode de constrîngere, dar nu-l vei putea face să învețe nimic. Informațiile vor rămîne, dacă îndeobște vor rămîne, ca lemnul putred în creier. Ele (informațiile) nu contribuie cu nimic la procesele vitale ale gîndirii; și deoarece ele nu au fost dobîndite în mod natural și nu au fost asimilate, ele distrug impulsul natural al minții de a dobîndi cunoștințe, și pînă când copilul absolvește școala sau colegiul, așa cum se întîmplă de obicei, el nu numai că nu știe nimic dar , în majoritatea cazurilor, nu mai este nici capabil să învețe”. Oh, cît de valabil este asta și în zilele noastre. Ai avut vreodată senzația că școala nu prea te-a învățat nimic care într-adevăr să-ți folosească la ceva practic, că toata viața de școlar și chiar de student nu ai făcut altceva decăt să tocești, adică să „zubrești”, cum se mai spune, și apoi să regurgitezi ceea ce-ai „tocit” în fața profesorului de dragul notelor. Da, desigur, a fost frumos la școală - colegi, peripeții, ce mai ...”Ani de liceu, cu absențe la română etc” ; cine n-ar vrea să se mai întoarcă la școală măcar pentru o zi. Dar când vine vorba de cunoștințe e cu totul altceva. Dacă ai așa senzație acum, atunci Bates ți-ar spune „Ai dreptate”. Dar asta e o un pic altă discuție. Acum înapoi despre vedere și relaxare.

În conformitate cu Bates, toate erorile de refracție, inclusiv miopia se datorează unui efort de a vedea, unei tensiuni

mintale, efort care produce o încordare a mușchilor extraoculari, fapt care duce la deformarea globului ocular iar în consecință - la vedere imperfectă - miopie, hipermetropie, astigmatism sau combinație a acestora, în dependență de modul în care globul ocular este deformat. Bates mai spunea că pentru fiecare dintre aceste erori de refracție există diferite moduri în care ochii se încordează. Iar orice fel de încordare a ochilor se datorează unei tensiuni mintale! Deci tensiunea mintală este cauza principală. Citind aceste rînduri poate că ai vrea să te oprești și să te gîndești „Oare în viața mea există vre-un stres, vre-o încordare, vre-o refulare de emoții negative la care nu am prea atras atenția pînă acum, ce-ar fi dacă acel stres începuse încă de când ai început să nu mai vezi bine? Încearcă să-ți amintești cam când ai început să vezi rău...1 an în urmă, 2, 5, 10 ani, poate încă de când erai copil obervaseși că vederea ta începe să se deterioreze. Ce se petrecea atunci în viața ta? Încearcă să-și amintești, fă un mic brainstorming și poate că în final ai putea să faci o legătură dintre momentul în care miopia începea să apară și ceea ce se întîmpla atunci în viața ta la acea etapă. Eu, de exemplu, prima dată am observat că acuitatea mea vizuală se deteriora încă de când eram clasa 5-a și cu siguranță pot să fac o legătură dintre faptul că începeam să văd rău și ceea ce se întîmpla cu personalitatea mea în acea perioadă.

„Actul vederii este unul pasiv. Lucrurile sunt văzute, tot așa cum sunt simțite, sau auzite sau gustate, fără vre-un efort sau act volițional din partea subiectului. când vederea este perfectă literele pe fișa de testare așteaptă, perfect negre și perfect distincte, să fie recunoscute. Ele nu trebuie să fie văzute; ele pur și simplu sunt acolo. În cazul vederii imperfecte ele sunt văzute și urmărite/vînate. Ochiul se duce după ele. Un efort este făcut de a le vedea. Mușchii corpului sunt presupuși pentru a nu fi nciodată în repaus. Vasele

sanguine, cu învelișurile lor musculare, nu sunt niciodată în repaus. Chiar și în somn gîndul nu se oprește. Dar condiția normală a nervilor de simț - de auz, vedere, gust și pipăit - este una de odihnă/relaxare. Asupra lor se poate de acționat: ei însă nu pot acționa. Nervul optic, retina și centrii vizuali ai creierului sunt la feli de pasivi ca și unghia. Ei nu au absolut nimic în structura lor pentru a le da posibilitatea de a face ceva, și când aceșitea sunt subiectul unui efort din exterior eficiența lor este întotdeauna slăbită. „ *W. H. Bates*.

Mintea este sursa tuturor acestor eforturi din surse externe aduse să exercite presiune asupra ochiului. Fiecare gând despre efort în minte, de orice fel, transmite un impuls motor înspre ochi, și fiecare asemenea impuls cauzează o deviație de la normal în forma globului ocular și micșorează senzitivitatea centrului de vedere. De aceea, cel care dorește să aibă vederea perfectă trebuie să nu aibă nici un gînd de efort în minte. Tensiunea mentală, de orice gen, întotdeauna produce încordarea ochilor, conștientă sau inconștientă, iar dacă încordarea se manifestă sub forma unui efort de a vedea, atunci o eroare de refracție este întotdeauna produsă.” Bates

„Obiectul tuturor metodelor folosite pentru tratarea vederii imperfecte fără ochelari este de a asigura odihnă sau relaxare, în primul rînd a minții și apoi a ochilor. Odihna/Relaxarea întotdeauna îmbunătățește vederea. Efortul întotdeauna o înrăutățește. Persoanele care doresc să-și îmbunătățească vederea ar trebui să înceapă prin a-și demonstra aceste fapte” W. H. Bates. Cu alte cuvinte, dacă ai decis că vrei să-ți înbunătățești vederea atunci ceea ce-ar trebui să faci în primul și-n primul rînd este să înțelegi și să-ți demonstrezi ție însuți că relaxarea îți ajută ochii, iar încordarea scade vederea. Poate că ai observat acest lucru și singur, înainte de a auzi de metoda Bates - cîteodată parcă vedeai mai bine când erai echilibrat și aveai dispoziție, și

dimpotrivă - când erai deprimat, agitat, enervat sau cu dispoziție proastă parcă vedeai mai rău. Dar poate că nici n-ai observat aceste fluctuații de vedere, mai ales dacă ai purtat tot timpul ochelari. Oricum, nu contează – dacă ai luat decizia să încerci metoda aceasta este primul lucru care trebuie să-l faci - să vezi că vederea fluctuează în funcție de starea mintală în care te afli și fluctuațiile vor deveni tot mai evidente pe măsură ce o să practici metoda.

„Toate erorile de refracție și multe alte probleme de ale ochilor sunt lecuite prin relaxare, dar există multe căi de a obține această relaxare, toți pacienții nu pot să obțină relaxare în același mod." W. Bates accentuează încă o dată că relaxarea trebuie să fie scopul oricărei metode de tratare a erorilor de refracție, dar modurile în care se poate obține relaxarea sunt diverse și nu toate persoanele vor fi lecuite prin aceeași practică de relaxare.

FIXAŢIA CENTRALĂ

Cartea lui W. H. Bates „Vedere perfectă fără ochelari" începe în felul următor: „Citești defectuos? Poți tu să observi că atunci când te uiți la primul cuvînt, sau la prima literă a unei fraze tu nu vezi cel mai bine acolo unde te uiți, că vezi alte cuvinte, sau alte litere, la fel de bine sau mai bine decît la cea la care te uiți? Observi de asemenea că cu cît mai tare încerci să vezi cu atît mai rău vezi? „

„Cînd vederea este normală ochiul vede o parte din întregul pe care-l privește cel mai bine și toate celelalte părți mai rău pe măsură ce ochiul este mutat de la punctul de maximă vedere/focusare. Când vederea este imperfectă, ochiul încearcă să vadă o parte considerabilă din cîmpul său vizual

la fel de bine în același timp. Orice lucru care odihnește/relaxează ochiul tinde de a restabili puterea normală a fixației centrale. Aceasta din urmă poate fi de asemenea redobîndită prin a o practica în mod conștient, și aceasta este uneori cea mai ușoară cale de îmbunătăți vederea. când persoana devine conștientă de faptul că ea vedea o parte din cîmpul vizual mai bine decît restul, de obicei devine posibil ca ea să reducă aria văzuttă cel mai bine." W. Bates. Cu alte cuvinte fixația centrală înseamnă să vezi un oarecare punct/detaliu cît mai mic mai bine decît orice alt punct/detaliu din cîmpul tău vizual.

Ochiul este o cameră foto minusculă, care corespunde în mai multe aspecte foarte exact cu aparatul neînsuflețit folosit în fotografiere. Într-o oarecare privință, totuși, este o mare diferență între aceste două instrumente. Placa senzitivă a camerei este egal senzitivă în fiecare parte; retina, însă, are un punct de maximă senzitivitate, și orice altă parte este mai puțin senzitivă pe măsură ce se depărtează de acel punct. Acest punct de maximă senzitivitate este numit „fovea centralis", literal – „gaura centrală"…

Cînd vederea este normală senzitivitatea fovea-ei este normală, dar cînd, din oarecare motive, vederea este defectuoasă, senzitivitatea fovea-ei scade, astfel încît ochiul vede la fel de bine, sau chiar mai bine, cu alte părți ale retinei.. Contrar concepției generale, partea văzută cel mai bine când vederea e normală este extrem de mică. Manualele de specialitate spun că la distanța de șase metri o suprafață cu diametrul de 13 mm poate fi văzută cu maximă viziune, dar oricine ar încerca la această distanță să vadă fiecare parte chiar și a celei mai mici litere de pe Fișa de testare Snellen – diametrul căreia este de 6 mm – la fel de bine în același timp va deveni

imediat miop. De fapt, cu cît mai mult punctul de maximă viziune se apropie de un punct matematic care nu are suprafață (care este egal cu zero), cu atît mai bună este vederea" *W. Bates* Altfel spus, cu cît punctul fixației centrale, adică punctul pe care-l vezi cel mai bine este mai mic cu atît acuitatea vizuală este mai puternică. Este nevoie ca mintea să deceleze detalii cît mai mici pentru ca vederea să fie perfectă. Te-ai surprins vreodată privind în gol fiind luat de un anumit gînd sau reverie astfel încît ochii tăi să nu se uite la nimic concret? Ei, bine cam asta face ochiul miop tot timpul, într-o măsură sau alta, vede o parte din cîmpul său vizual la fel de bine, mai exact spus - șters ca și orice alt punct din acea parte. Apropo de reverie și privirea în gol, atunci când visați cu ochii deschiși, mai bine închideți-i și visați cu ochii închiși, e mult mai relaxant și interesant.

„Pentru a învăța să vadă cel mai bine acolo unde se uită, de obicei este util ca pacientul (Bates desigur că a învătat de doctor și de aceea numea persoanele pe care le lecuia „pacienți") să se gîndească la punctul care nu este privit direct ca fiind mai puțin distinct decît punctul pe care îl privește direct, în loc să se gîndească la punctul privit direct ca fiind văzut cel mai bine, asta pentru că cea din urmă practică, în cele mai multe cazuri, are tendința de a intensifica încordarea sub care ochiul și așa se chinuie deja.. O parte dintr-un obiect este văzută cel mai bine doar atunci când mintea este mulțumită să vadă cea mai mare parte ai lui indistinct, , și pe măsură ce gradul de relaxare crește suprafața văzută mai rău se mărește, pînă când surpafața văzută cel mai bine nu devine decît un punct.

Limitele vederii depind de gradul de fixație centrală. O persoană ar putea să citească un semn jumătate de milă depărtare când el vede toate literele la fel, cînd, însă el este învățat să vadă o literă cel mai bine atunci el va putea să

vadă litere de care nici nu știa că sunt acolo. Unii oameni sunt capabili să vadă lunile lui Jupiter cu ochiul liber. Asta nu este din cauza unei superiorități în structura ochilor lor, dar din cauza că ei au atins un grad de fixație centrală mai mare decît majoritatea oamenilor civilizați". *Bates*

MOBILITATEA

După părerea mea mobilitatea este cel mai interesant aspect al metodei lui Bates. Capitolul XV din cartea „Vedere perfectă fără ochelari" se intituleză în original „Shifting and Swinging", ceea ce în traducere ar însemna „Mutare și Balansare", dar ceea ce este important nu sunt noțiunile , ci experiența acestor senzații vizuale. Mobilitatea este un principiu oarecum simplu și anume că ochii, atenția vizuală trebuie să se miște pentru ca vederea să fie clară. Ochii normali, care văd bine se află într-o permanentă mișcare, deși foarte discretă și rareori observabilă, pe când ochii care nu au vedere perfectă nu se mai mișcă la fel -se mișcă mai puțin, se mișcă încordat sau se mișcă foarte puțin.

„ ând ochiul cu vedere normală priveşte o literă fie de aproape sau de la distanță, litera poate să pară că pulseată, sau că se mișcă în diferite direcții, dintr-o parte în alta, sus și jos, sau în direcție oblică. când acesta privește de la o literă la alta pe fișa de testare Snellen, sau de la o parte a literei la alta, nu doar litera, ci și întreg rîndul de litere și toată fișa poate să pară că se mișcă dintr-o parte în alta. Această aparentă mișcare se datorează faptului mișcării/schimbării direcției ochiului, și aceasta (mișcarea aparentă) este întotdeauna în direcție opusă mișcării lui (a ochiului). Dacă pivești în partea de sus a literei, litera este dedesubtul liniei vederii, și de aceea, pare că se mișcă în jos. Dacă privești în partea de jos, litera se află deasupra liniei de vedere, și, deeaceea pare că

se mișcă în sus. Dacă te uiți în în stînga literei, aceasta din urmă este la drepta liniei viziunii și pare că se mișcă spre dreapta. Dacă te uiți la drepta ei, ea este la stînga liniei viziunii și pare că se mișcă la stînga.

Persoanele cu vedere normală sunt rareori conștienți de această iluzie și pot avea dificultăți în a și-o demonstra, cu toate acestea în fiecare caz care a ajuns sub observația mea acestea întotdeauna au putut, într-o perioadă mai lungă sau mai scurtă de timp, să facă acest lucru. când vederea este imperfectă literele rămîn statice, sau chiar se mișcă în aceeași direcție ca și ochiul.

Este imposibil pentru ochi de a se fixa pe un punct mai mult de o fracțiune de secundă. Dacă acesta încearcă să facă asta, va începe să se încordeze și vederea va scădea. Acest fapt poate fi ușor demonstrat prin a încerca de a privi fix o parte a unei litere pentru o perioadă semnificativă de timp. Indiferent de cît de bună este vederea, ea (litera) va începe să se încețoșeze (să fie neclară), sau chiar va dispărea, iar uneori efortul de a ține privirea fixă asupra ei va produce durere. În anumite cazuri excepționale unele persoane par a fi capabile de a ține privirea fixă asupra unui punct pentru o perioadă considerabilă de timp; persoanele ele însele crezînd că ele privesc fix acel punct, însă asta se întîmplă doar pentru că ochiul se mișcă în mod inconștient, mișcările fiind atît de rapide încît obiectele par a fi văzute toate la fel în același timp.

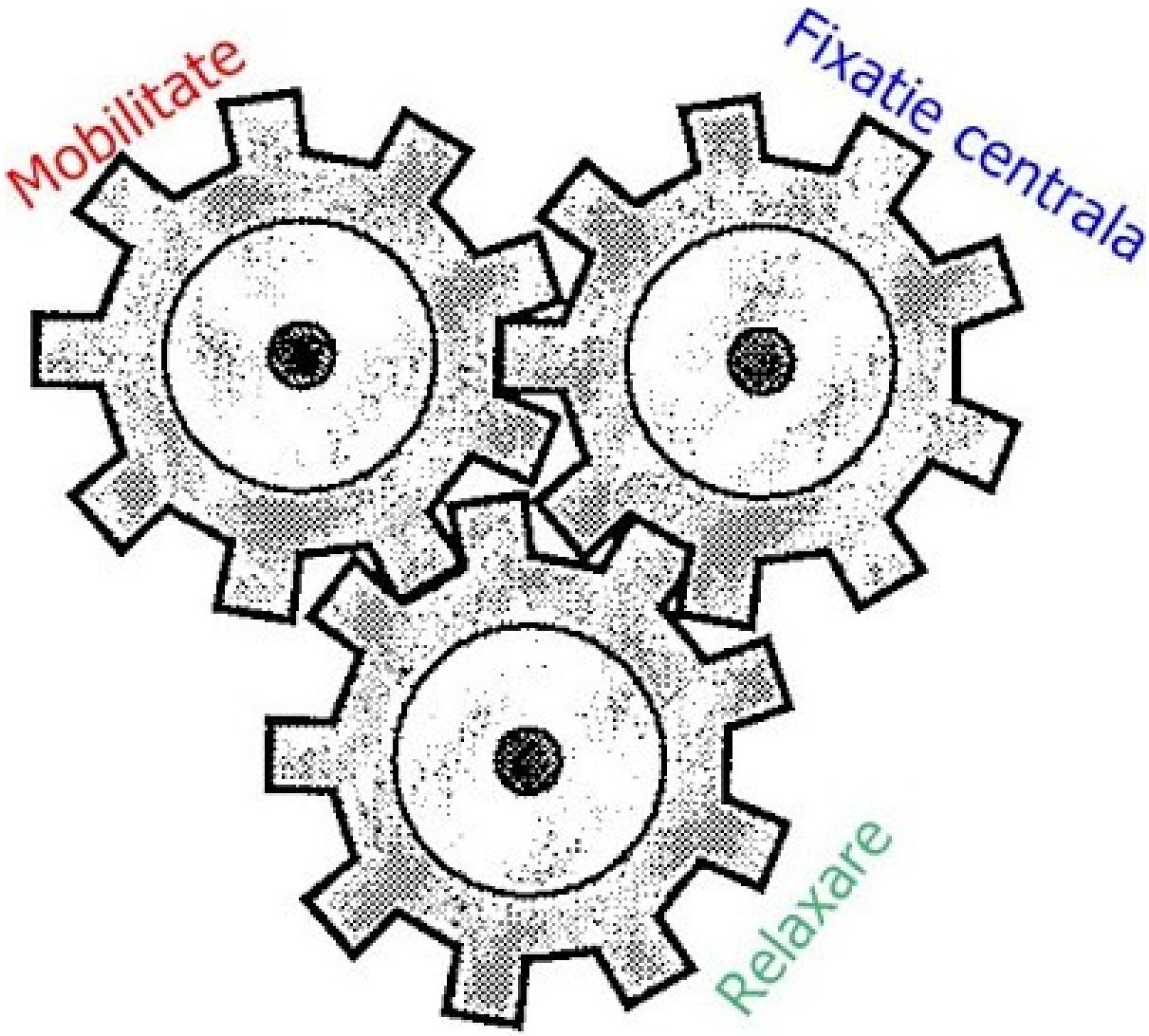
Mișcarea ochiului cu vedere normală de obicei nu este evidentă, dar prin examinarea directă cu oftalmoscopul aceasta poate fi întotdeauna demonstrată. Dacă unul dintre ochi este examinat cu acest instrument în timp ce celălalt privește o suprafață mică drept înainte, ochiul care este examinat, ce urmează mișcările celuilalt, este văzut mișcîndu-se în diferite direcții, dintr-o parte în alta, de sus în jos cu o

traiectorie de obicei variabilă. Dacă vederea este normală aceste mișcări sunt extrem de rapide și nu sunt însoțite de careva aparență de efort. Mișcarea ochiului cu vedere defectuoasă, dimpotrivă, este mai lentă, pendulările lui fiind mai largi, iar mișcările sunt convulsive și făcute cu aparent efort.” *W. H. Bates*

CONCLUZIE

În ultimele 3 paragrafe din acest blog am expus cate ceva despre fiecare principiu care stă la baza unei vederi normale/bune, adică despre relaxare, fixație centrală și mobilitate. Așa cum am menționat mai înainte, acestea trei din urmă funcționează împreună ca un tot întreg. Cu alte cuvinte, dacă mintea îți este relaxată atunci începi să vezi un punct foarte mic cel mai bine, și ochii se mișcă în permanență de la un punct la altul; dacă te uți în permanență după un punct cît mai mic (adică menții fixația centrală) mișcîndu-ți ochii de la un punct la altul (mobilitate) atunci ca și consecință mintea începe să se relaxeze, pentru că asta e starea ei naturală. Etc.

Aceste trei principii pot fi ilustrate ca fiind un agrenaj (Sistem de roți dințate care se îmbucă una într-alta, cu scopul de a-și transmite mișcarea), astfel încît, dacă se mișcă o roată din acel agrenaj, atunci se pun mișcare toate celelalte.



Cu toate acestea, Bates nu se referea la acestea de mai sus ca fiind trei principii exclusive. Acestea poti fi deduse din scrierile sale și din logica sa, și apoi din propria experiență cu metoda dată. Acestea sunt funcțiile/modurile naturale de a fi ale vederii normale, dar mijloacele prin care pot ele pot fi puse/induse în funcțiune (la persoanle cu vedere defectuoasă) sau perfecționate (la persoanele cu vedere normală) sunt mai multe. După Bates, orice mijoc de înbunătățire a vederii în ultimă instanță nu este atlceva decît un mod de a obține relaxare. Astfel, Bates vorbea despre diferite mijloace prin care vederea normală poate fi indusă (temporar sau permanent). Într-una din publicațiile sale periodice ale „Revistei Vederii Mai Bune” din iunie 1921 W. Bates vorbește despre „Principiile tratamen-tului” (asta de fapt

fiind un fel de concluzie a celorlate publicații ale sale de pînă atunci) unde enumeră și descrie opt astfel de principii și anume:

1. Închiderea ochilor;
2. Palmingul;
3. Fixația centrală;
4. Mutare și balansare;
5. Memoria;
6. Imaginație;
7. Licărirea/sclipirea;
8. Citirea literelor familiare/bine cunoscute.

PALMING

Palming-ul este una dintre preferatele mele din metoda Bates. Noțiunea de „palming" vine de la termenul „palm" (în traducere din engleză însemnînd „palmă"). Palming-ul constă în acoperirea ochilor cu palmele una peste alta astfel încît să se

excludă toată lumina. Bates a vorbit despre Palming în Ediția din ian. 1920 a Revistei Vedere mai Bună. Iată ce spune Bates despre palming:

„Una dintre cele mai eficace metode de a ușura încordarea ochilor, și astfel de a îmbunătăți vederea, este palmingul. Prin asta se înțelege acoperirea ochilor închiși cu palmele mîinilor în așa o manieră încît să se excludă toată lumina, în același timp evitînd presiunea asupra globilor oculari. În acest fel majoritatea pacienților reușesc să obțină un anumit grad de relaxare, și când deschid ochii că vederea lor temporar s-a îmbunătățit. când relaxarea este completă persoana vede în timpul palming-ului o culoare neagră atît de profundă încît este imposibil de memorat sau de imaginat ceva mai negru, și o asemenea relaxare este întotdeauna urmată de vindecare completă și permanentă a tuturor erorilor de refracție (miopie, hipermetropie, astigmatism sau chiar presbiopie), de asemenea de o ușurare a altor anomalii. În cazuri rare persoanele reușesc să vadă negru perfect foarte repede, chiar și în cinci, zece sau cinsprezece minute; dar de obicei aceasta nu poate fi făcută fără o practicare considerabilă, iar unii nu reușesc să vadă negru perfect decît după ce au fost lecuiți prin alte metode. când cineva reușește după cîteva încercări să vadă un negru aproximativ, merită să continui cu palmingul, în caz contrar altă metodă ar trebui încercată. Majoritatea pacienților* le este de ajutor memoria unei anumite culori, de preferat neagră, și astfel fiind imposibil de evocat în memorie un obiect neschimbat mai mult de cîteva secunde, de obicei ei găsesc necesar să muta conștient atenția de la o imagine mintală la alta, sau de la o parte a acelei imagini la alta. În anumite cazuri, însă mutarea atenției poate să aibă loc în mod inconștient, și obiectul negru poate să pară că este imaginat/amintit în mod continuu în întregimea sa la fel de bine.”*

Cum se face Palming:

Punem palmele una peste alta, așa cum e arătat în imaginea de mai sus și acoperim ochii astfel încît să excludem toată lumina sau aproape toată lumina. Ochii trebuie să fie închiși. Ca să vedem dacă toată lumina este exclusă deschidem ochii sub palme și le ajustăm poziția așa încît să fie cît mai puțină lumină care trece prin ele. Este nevoie să sprijinim coatele într-o manieră confortabilă. Cea mai comună poziție este să ne așezăm pe scaun cu coatele pe masă și de dorit ca coatele să se afle aproximativ la nivelul umerilor. De aceea, dacă masa este prea joasă ca înălțime se poate de pus o pernă sau două sub coate. Altă poziție este să ne așezăm jos, iar coatele pe genunchi. Se poate și culcat pe burtă și coatele sprijinite de pat sau de podea.

Palming-ul este presupus a fi o experiență relaxantă, de aceea nu ne străduim prea tare să excludem toată lumina astfel încît să producem încordare în mîini ceea ce va fi contraproductiv. Pentru a fi posibil de exclus lumina mai eficient se poate de făcut palming într-o cameră întunecată. În timp ce facem palming ne gîndim la ceva plăcut, dar mai ales încercăm să vedem negru perfect așa cum spunea Bates. De asemenea putem să ne imaginăm balansarea universală. Nu uităm să respirăm prin burtă, relaxat, ritmic.

ILUZIA MIŞCĂRII OPOZIŢIONALE

Una dintre cele mai interesante, efective și accesibile practici Bates, în experiența mea este observarea mișcării opoziționale. Aceasta poate fi practicată oriunde și oricînd. Să observi mișcarea opozițională, după Bates, înseamnă să observi cum tot ce privești se mișcă în direcție opusă mișcării privirii tale: Dacă te uiți înspre stînga, totul pare că

se mișcă spre dreapta; când te uiți înspre dreapta totul apare că se mișcă înspre stînga. Te uiți în sus, totul se mișcă în jos; te uiți în jos - totul din cîmpul vizual se mișcă în sus. La o primă vedere o asemenea observație pare să fie banală, deoarece te gîndești „Păi, e și logic, normal ca totul să se miște într-o parte când eu imi mișc privirea în cealaltă parte etc". Dar, este una să înțelegi logic acest lucru și este cu totul altceva să observi asta în practică.

La un capitol mai timpuriu al acestui blog am scris cîte ceva despre principiile Bates și am vorbit și despre principiul Mobilității (aici) și anume că ochii cu vedere normală se află într-o permanentă mișcare cu un anumit ritm care le permite să perceapă clar, iar ochii cu vedere proastă – dimpotrivă – se mișcă într-o manieră diferită care nu le permite să vadă lucrurile clar. Ei, bine cum să facem să reînvățăm ochii să se miște normal și să fie relaxați din nou? Tot în acest blog, (aici) Bates enumeră „principiile de tratament", adică metodele prin care ochii pot fi lecuți de vedere proastă. Iar una din aceste metode este „Mutarea și balansarea" (în eng. „Shifting and Swinging"), sau observarea mișcării opoziționale.

Iluzia mișcării opoziționale este cel mai cunoscută sub numele de „balansare universală", așa cum a numit-o Bates (din engleză – „Universal Swing") și este starea mentală optimă pentru vedere perfectă, când orice lucru pe care îl privești sau îl imaginezi pare că balansează cu mișcări scurte și lente.

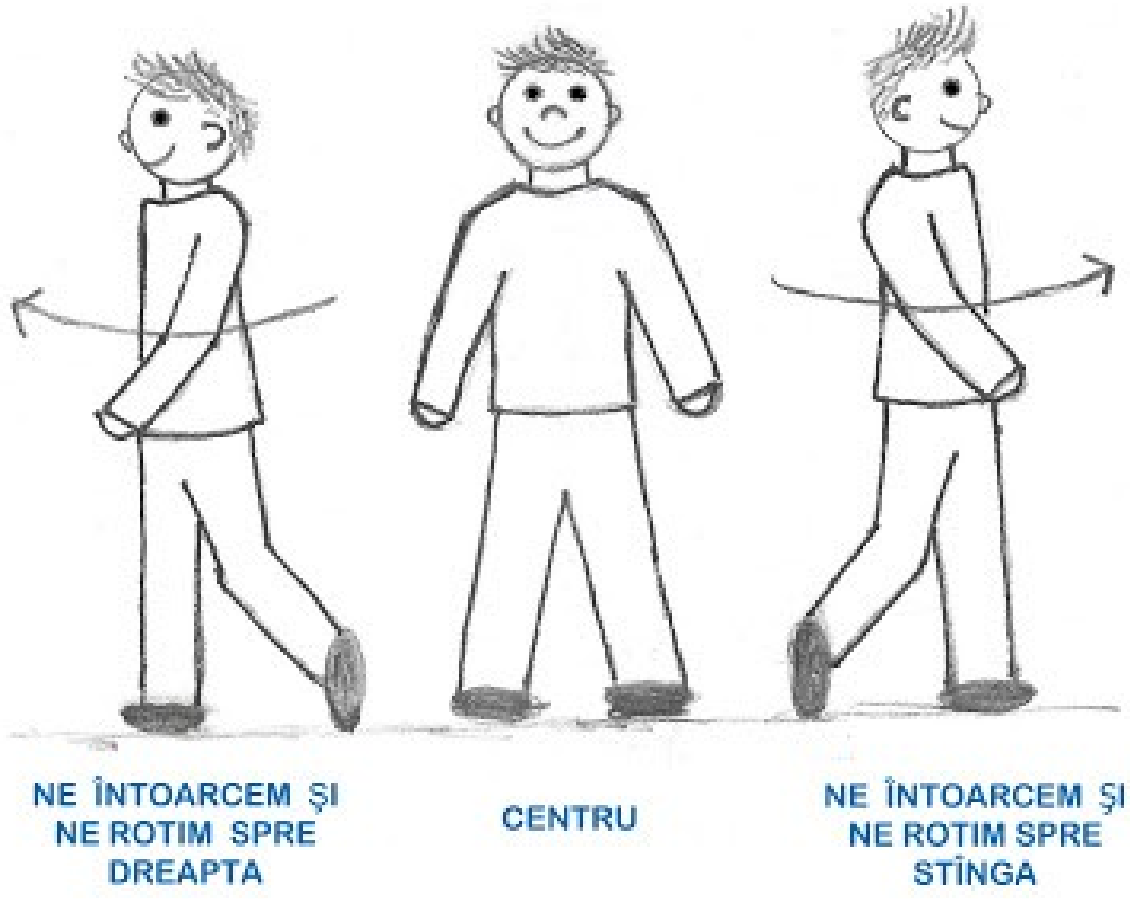
Una din tehnicile sau practicile prin care această stare poate fi indusă este „Balansarea" (din eng. „Swing"). În terminologia folosită de Bates, dar și din alte surse derivate de la Bates se poate de distins mai multe tipuri de tehnici de balansare. Cele mai cunoscute dintre aceastea sunt::

- Balansarea lungă (Long Swing),
- Legănarea laterală (The Rock)
- Balansarea capului (Head Swing)
- Balansarea optică (Optical Swing)

1. *Balansarea lungă* (Long Swing) constă în rotirea corpului din stînga în dreapta într-un ritm de obicei relativ lent. Este de dorit de făcut această practică în fața fișei de testare Snellen. Dacă încă nu aveți una printată se poate de folosit și una de pe monitorul calculatorului. Dar pe viitor este bine să aveți una printată și atîrnată undeva într-un loc luminos. De ce este nevoie de această fișă de testare Snellen? Nu este pentru a vă testa vederea, deși ea pentru a asta și a fost concepută. În cazul de față o vom folosi pentru altceva. Eu am văzut pe forumuri cîteva persoane care practicau metoda Bates și afirmau că fișa de testare Snellen nu este de folos în îmbunătățirea vederii sau că creează mai multă încordare, cel puțin pentru ei. Deși, la anumite momente eu tindeam să cred același lucru, acum pot să spun cu certitudine că fișa de testare Snellen este extrem de folositoare pentru că aceasta poate să dea cel mai exact feedback despre starea vederii la orice moment.Condiția este să o folosești corect. Orice practică Bates ai face fișa Snellen îți poate reflecta exact în timp real rezultatul acelei practici și astfel să poți ști cît de relaxat cu adevărat ești în acel moment. Iată de exemplu, o asemenea fișă, aici. pe care o folosesc și eu.

Să revenim la balansarea lungă: Stăm în picioare în fața fișei Snellen sau la urma urmei privim undeva la vre-un obiect, sau în depărtare pe geam la vre-un peisaj frumos și începem să ne rotim din dreapta în stînga într-un semicerc așa cum este ilustrat în desenul de mai jos:

BALANSAREA LUNGĂ



Ne rotim cu tot corpul spre dreapta (observăm că călcîiul stîng se ridică de la podea); ne oprim din inerție pentru o jumate de secundă și ne rotim în partea opusă, spre stînga (călcîiul drept se ridică de la podea); ne oprim din inerție și ne rotim iarăși în partea opusă, spre dreapta ș.a.m.d. Ne rotim în dreapta și în stînga continuu, relaxat, lin, semi încet într-un ritm confortabil. Ochii, capul/fața și corpul se mișcă împreună, în același timp, în aceeași direcție.

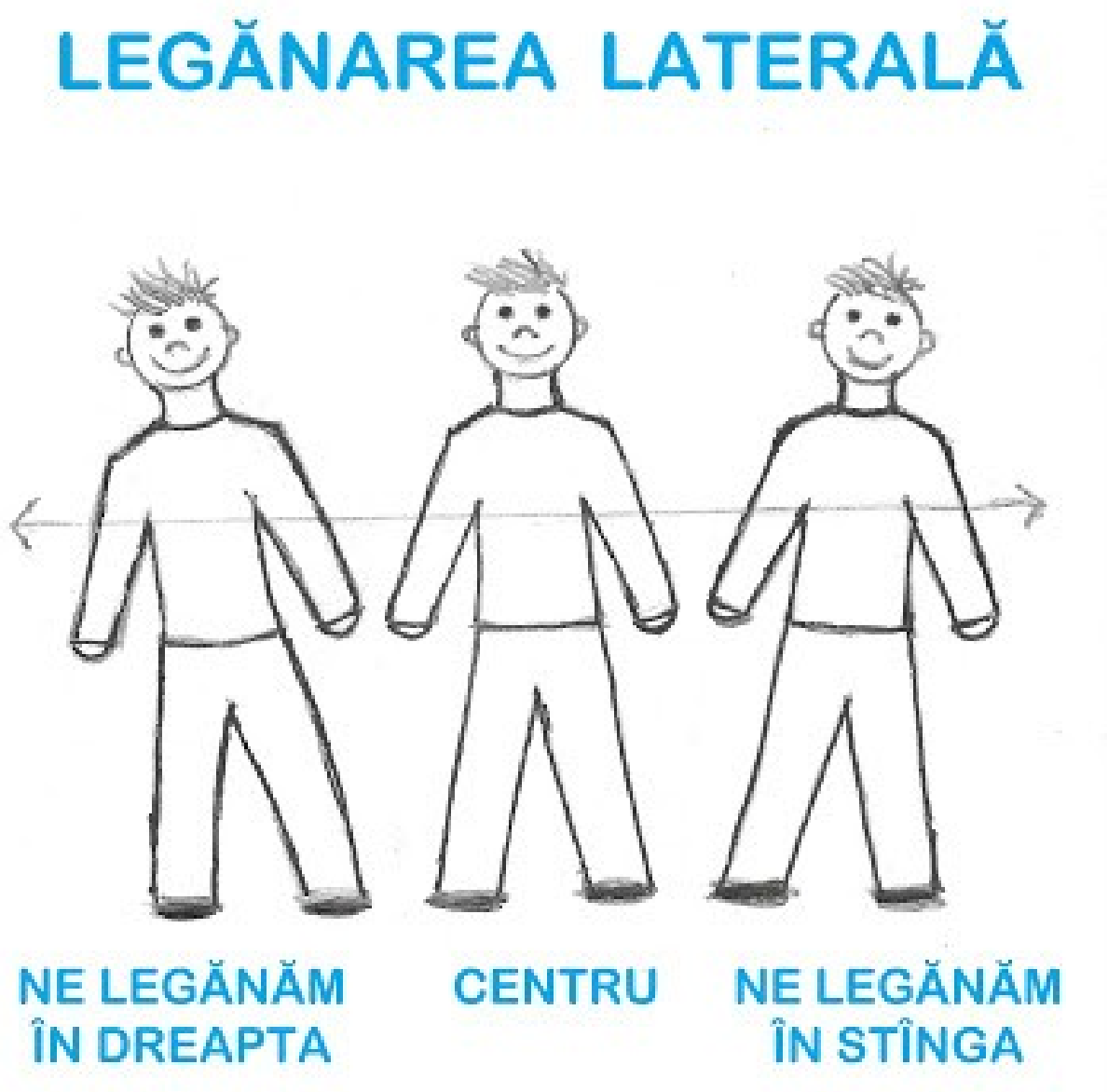
Unghiul de rotație este aproximativ 180 grade dar poate să fie și mai mare și mai mic.

Lăsăm picioarele și brațele să se miște liber în timp ce rotim corpul din dreapta în stînga. Balanasarea lungă aduce relaxare minții și corpului, previne privirea fixă și facilitează mobilitatea ochilor. Practicăm balansarea lungă de vreo 2 ori pe zi a cîte 50-100 de rotiri (de altfel, putem să facem acest exercițiu cît timp vrem; după ce o să vedeți ce rezultate dă o să doriți să practicați balansarea lungă la nesfîrșit.). Este foarte benefic să facem balansarea lungă dimineața după ce ne sculăm și seara înainte de culcare. Scopul balansării lungi este de a observa iluzia mișcării opoziționale - când ne rotim spre stînga avem senzația că totul se mișcă spre dreapta; când ne rotim spre dreapta avem impresia că totul se mișcă spre stînga. Nu încercăm să distingem detalii pe cardul de testare, ci pur și simplu ne rotim din dreapta în stînga observînd această iluzie de mișcare opozițională.

Pe măsură ce practicați balansarea lungă în fața fișei Snellen veți observa că vor apărea sclipiri de vedere clară mai mult sau mai puțin durabile - dintr-o dată o anumită literă sau mai multe vor deveni foarte clare sau mult mai clare pentru un anumit moment. Asta este un semn bun și înseamnă că mintea și ochii au început să guste un pic din „balansarea universală”, așa cum a numit Bates starea optimă de relaxare și balansare a ochilor (cînd spun „ relaxare a ochilor” implicit am în vedere în primul rînd relaxare a minții și întregului sistem vizual)

2. *Legănarea laterală* (The Rock) constă în simpla legănare de pe picior pe picior într-un ritm lin, confortabil. Ca și balansarea lungă, legănarea laterală este cel mai bine de practicat în fața fișei de testare Snellen, deși se poate de făcut oriunde ș oricum. Dar, așa cum am menționat mai înainte, practicarea anume cu fișa de testare Snellen are avantajul de a-ți oferi un feedback foarte exact cu privire la

fluctuțiile de relaxare și încordare care au loc pe parcursul acestor exerciții.



3. *Balansarea capului* (Head Swing) constă în rotirea capului din stînga în dreapta, într-un semicerc în aceeași manieră în care se face și balansarea lungă, doar că în aces caz se mișcă doar capul.

4. *Balansarea optică* sau *Balansarea ochilor* (Optical Swing) se face doar cu ochii. Mișcarea este lină, confortabilă, fără nici o tendință spre efort, efortul trebuie evitat cu orice preț.

Balansarea optică este balansarea naturală a ochilor cu vedere bună de fapt. Ochii normali știu să producă această balansare optică în continuu, în mod automat, fără vreun efort sau implicarea voinței conștiente a persoanei. Aceasta balansarea normală a ochiului a fost numită de Bates „balansarea universală" (noțiune despre care am vorbit și ceva mai înainte în această postare)

Este important de precizat că aceste tipuri de balanări se potrivesc fiecăruia în dependență de gradul de miopie, adică gradul de încordare vizuală pe care o are. Deoarece balansarea lungă produce cel mai ușor rezultate vizibile este indicat de a o practica mai ales la început, atunci când abia ai început cu metoda Bates. Balansarea optică în schimb poate fi practicată (imaginată) pe atunci când ochii au luat deja făgașul relaxării mai avansate. Cu alte cuvinte, cu cît ochii sunt mai încordați cu atât balansarea lungă este mai potrivită.

Balansarea lungă și Palming-ul sunt practicile mele preferate din metoda Bates.

Ca să nu sugerez ceva care să confuzioneze înțelegerea acestui subiect haideți să încerc să redau aici ce a spus Bates în privința tipurilor de balansare. În Revista sa periodică, Ediția din februarie 1923 Bates se referea la „Balansarea optimă" și spunea următoarele „Balansarea optimă este balansarea care dă cele mai bune rezultate în diferite condiții. Balansarea poate fi spontană, adică când cineva își amintește perfect o literă sau vede perfect o literă și în mod continuu, fără nicio voliție din partea lui, atunci el poate să-și imagineze o balansare lină, scurtă, ușoară. Viteza este aproximativ ca și cum ai număra normal în glas. Lărgimea acestei balansări nu este mai mare decît lărgimea unei litere, și este amintită sau imaginată la fel de ușor cum este posibil de imaginat orice alt lucru fără nici un fel de efort. Balansarea normală a vederii normale aduce cea mai mare

cantitate de relaxare și ar trebui imaginată atunci când s-a reușit a obține balansarea optimă în condiții favorabile (Sună cam complicat, nu-i așa? Probabil cele ce urmează va clarifica ceea ce a vrut să spună Bates cu propoziția de mai sus) Persoanele mioape au această balansare optimă normală de obicei când privesc în deaproape și vederea este perfectă. Când privesc la distanță, unde vederea este imperfectă balansarea optimă este altceva – aceasta nu este spontană dar trebuie să fie produsă printr-o mișcare conștientă a ochilor și a capului dintr-o parte în alta și această mișcare este de obicei mai largă decît lărgimea unei litere, mai rapidă decît balansarea normală, și nu atît de ușor produsă.

Când cineva are o durere de cap sau durere în ochi ori în altă parte a corpului balansarea optimă este întotdeauna mai largă și mai dificil de imaginat decît când ochii sunt mai puțin încordați. În condiții nefavorabile balansarea lungă este balansarea optimă, dar în condiții favorabile când vederea este bună, balansarea normală a ochiului normal cu vedere normală și este balansarea optimă. Balansarea lungă aduce un grad de ușurare când este făcută corect și face posibil de a o scurta pînă la balansarea normală a ochiului normal”

Cu alte cuvinte, Bates vrea să spună că toate aceste tehnici de balansare au scopul de a readuce ochiului balansarea normală, naturală a ochiului, adică balansarea universală, așa cum a mai fost numită de Bates.

Este interesant că această practică a lui Bates a fost interpretată eronat de către unii autori sau învățători de metode naturale de îmbunătățire vederi, din păcate, reducînd-o la un set de execiții de antrenare/întărire a mușchilor ochilor.Aici putem găsi o mică referință despre cum Balansarea optică ca exercițiu mintal, a putut fi redusă la simpla mișcare a ochilor în diferite direcții. Este de pe wikipedia în engleză, aici

Desigur că noțiunea de „antrenare, tonifiere” sau „întărire” a mușchilor ochilor prin exerciții de mișcare a ochilor în diferite direcții nu este în acord cu esența metodei Bates. Deși unii autori sau lectori care promovează aceste exerciții de mișcare a ochilor numesc metodele lor „Bates”, acestea de fapt nu sunt în acord cu metoda Bates despre care a vorbit însuși Bates. În prima postare de pe acest blog eu am scris cîte ceva despre această interpretare eronată și experiența mea cu aceste exerciții de antrenare a ochilor.

Iarăși risc să mă repet, dar simt că este important să menționez acest lucru de fiecare dată când am ocazia: orice practică, exercițiu Bates nu are alt scop decît cel de a-ți readuce, de a-ți reaminti starea de relaxare naturală a minții și ochilor de care se bucură în continuu persoanele cu vedere normală, și atât. Noi nu încercăm să reparăm ceva la ochi, să învățăm ochii să facă niște figuri atletice complicate, sau să antrenăm mușchii ochilor pentru ca să-i facem mai puternici așa cum de exemplu se antrenează sportivii de performanță. Ceea ce încercăm noi să facem este să lăsăm ochii să reînvețe modul natural și relaxat de a privi lucrurile din jur. De ce spun „să reînvețe” – pentru că ochii au știut să facă acest lucru, dar „au uitat” din cauza încordării cronice la care i-am supus de-a lungul timpului. Noi nu încercăm să-i învățăm ceva nou, ci ceva care eu au știut cîndva să facă automat, inconștient și fără nici un efort și de altfel și stiu într-o oarecare măsură să facă în continuare, dar într-o manieră distorsionată, greoaie. Mai bine spus – noi nici nu trebuie să reînvățăm ochii să vadă bine – pentru că aceasta este funcția lor naturală care reapare odată ce încordarea cronică este eliminată și mintea, și ochii se relaxează.

ÎNTEBĂRI FRECVENTE

CINE ESTE BATES?

Ei bine, în postul trecut am vorbit despre cîteva momente cheie din experiența mea de îmbunătățire a vederii prin metode naturale, în care am spus că la început am încercat să-mi restabilesc vederea bazîndu-mă pe exercițiile de antrenare a mușchilor ochilor, necunoscuînd de fapt, nici pe departe esența metodei lui Bates.

Iar acum: Cine este Bates? William H. Bates, 1860-1931, și-a început cariera ca un chirurg ocular de succes în New-York. Dar după un anumit timp acesta începuse să fie nemulțumit de practica oftalmologică convențională și s-a avîntat în propriul studiu asupra ochilor, după ce a început să observe că anumiți pacienți cu erori de refracție își înbunătățeau în mod spontan vederea. Bates începuse să pună la îndoială teoriille care stăteau la baza practicilor oftalmologice care spuneau că unicul remediu pentru erorile de refracție era să pui pe nasul pacientului o pereche de lentile compensatoare, adică ochelari sau, mai modern – lentile de contact.

Bates nu era de acord cu teoria ortodoxă a acomodației (modul

în care ochii se focusează la diferite distanțe). Teoria acomodației care stă la baza practicii de a prescrie ochelari spune că curbura lentilei ochiului este unica parte care controlează procesul de acomodare și anume inflexibilitatea sa (a lentilei) face ca ochiul să funcționeze defectuos. Lăsînd la o parte tot ce învățat din cărți despre ochi în calitate de medic oftalmolog, el și-a luat retinoscopul și s-a apucat să studieze ochiul așa cum nu a mai fost studiat pînă atunci. Bates a descoperit că starea refracție a ochiului, adică acuitatea

vizuală nu era era ceva static așa cum era afirmat, ci varia foarte mult în depependență de starea emoțională.

În cartea sa din 1920 – *„Vedere perfectă fără ochelari”* Bates povestește despre cum și-a lecuit propria hipermetropie, asta după ce numeroși specialiști oculari îi spusese că „lentilele sale sunt tari ca piatra” și că „nimeni nu poate să facă nimic cu asta”.

Descoperirile lui indicau că oamenii tind să devină miopi atunci când se află sub vre-o oarecare aprehensiune, anxietate, tensiune. Bates a constatat că ochiul nu este același în mod constant, că eroarea de refracție se schimbă, că tensiunea mentală și încordarea face această eroare de refracție să crească, iar relaxarea – o face să descrească. Concluziile lui erau că vederea imperfectă nu era posibilă fără ca mai întîi să se producă o tensiune mintală, că ochii sunt remarcabil de rezistenți la ceea ce se întîmplă în exterior, că ei pot rapid să se regenereze de la zgîrîieturi, pălituri, chiar și arsuri, dar pot fi orbiți de tensiunea mintală. Dr. Bates a mers mai departe și a formulat o nouă serie de teorii despre vedere iar pe parcurs a dezvoltat ceea ce mai apoi avea să fie cunoscută sub denumirea de „Metoda Bates” care ajuta oamenii să-și îmbunătățească vederea. Conform Dr. Bates, vederea slabă era cauzată în principal de trei lucruri:

1. Stresul sau tensiunea/încordarea mintală;
2. Obiceiuri vizuale proaste și
3. Purtarea ochelarilor.

William Bates era un om de știință, un medic, el a absolvit Colegiul de Medici și Chirurgi la Universitatea Columbia din New-York, plus la asta, așa cum am menționat la început, el mai era și un chirurg ocular de succes și era foarte respectat În New York, pe lîngă acest fapt el mai era și instructor de oftalmologie la Școala și Spitalul Medical de doctoranzi (din 1886 pînă la 1891). Și ce se întîmplă mai departe? Bates este

exclus de acolo în 1891. Închipuiți-vă - oftalmlogii din acel spital prescriau ochelari la doctorii miopi de acolo, iar la un moment dat Bates începe să-i lecuiască prin metoda sa recent descoperită. Acești ofltalmologi au studiat și au practicat metoda de prescriere a ochelarilor ani întregi. Imaginați-vă cum ați fi reacționat voi dacă ar apărea cineva și ar spune că ceea ce ați învățat și în careați investiti timp și bani nu este corect, că ochii pot să fie făcuți să vadă bine și fără ochelari sau lentile sau fără operație? Proabil că prima reacție ar fi ridiculizarea, negarea. Pînă la urmă Bates a fost dat afară de președintele acelei instituții, pentru că nu accepta ceea ce făcea Bates.

După aceasta, peste cîțiva ani, Bates se dedică experimentelor, pleacă din New-York în alte orașe și pune cu succes în practică metoda sa de prevenire a miopiei în școli din acele orașe. În 1910 Bates se întoarce în New-York și se angajează ca medic asistent la un spital, iar curînd acesta a inceput să împlementeze metoda sa de prevenire a miopiei în unele școli din New-York. La Spitalul Harlem unde era angajat, el începuse să lucreze împreună cu Emily Lierman, care și-a îmbunătățit vedererea prin metoda sa (ei aveau să se căsătorească în 1928). Cei doi țineau „Zile Clinice" gratuite de mai multe ori pe săptămînă, unde stăteau la coadă mulți oameni așteptînd să fie ajutați.

În 1891 Dr. Bates publică primul său articol despre eliminarea miopiei într-o revistă medicală, iar în 1919 Bates a început să publice lunar articole în Revista sa „Vedere Mai Bună" care aveau să continue timp de 11 ani. În 1920 publică cartea sa, Vedere perfectă Fără Ochelari, de asemenea denumită Remediul pentru vedere imperfectă prin tratare fără ochelari (aceasta poate fi descărcată gratuit de pe internet, deși nu știu dacă există vreo versiune în română). În engleză denumirea

originală sună așa – „Perfect Sight Without Glasses” sau „The Cure of Imperfect Sight by Treatment Without Glasses”.

În 1923 Clinica sa din Spitalul Harlem este întreruptă odată ce Bates a părăsit spitalul și a început să țină în fiecare sîmbătă o „Zi Clinică” în privat. El a continuat apoi să trateze pacienți, practic, de toate formele de vedere imperfectă.

William H. Bates a decedat pe 10 iulie 1931, la vîrsta de 70 de ani, în timpul unei epidemii de poliomielită. În 1940 Emily, soția sa, a republicat cartea sa adăugînd un capitol util la sfârșit cu sugestii despre cum ede folosit metoda. După problemele cu legea a altor învățători a Metodei Bates, cum este cazul Margaret Corbett din 1940/1941, Emily a publicat o versiune editată a cărții în 1943 numind-o *Vedere Mai Bună Fără Ochelari. (Better eyesight without glasses).* Această versiune a omis mult din textul original fapt ce a facut mai greu de înțeles ceea ce Dr. Bates intenționase să transmită cititorului. Fără acces ușor la Revistele sale de *„Vedere mai Bună”* care explică metoda în mare detaliu, Metoda Bates devenise eronat înțeleasă de mulți oameni. Astăzi acestea pot fi gratuit accesate pe internet, de exemplu aici http://www.central-fixation.com/better-eyesight-magazine/.
În prezent metoda este deseori asociată cu a face exerciții pentru ochi. Dar nu asta este ceea ce Dr. Bates preda. El recomanda nu exerciții pentru ochi, ci utilizarea obiceiurilor vizuale naturale pe parcursul întregii zile. Astăzi există în toată lumea învățători/ instructori profesionali antrenați în Metoda Bates.

CE ESTE METODA BATES?

Din postul precedent în care am relatat un pic despre biografia acestui oftalmologist remarcabil și nonconformist

pe nume Bates, se poate de înțeles cam în ce constă metoda lui. Dar înainte de vorbi despre ce este Metoda Bates este foarte important să accentuez încă o dată ceea ce Metoda Bates NU ESTE. Metoda Bates nu înseamnă exerciții și cu atît mai mult nu înseamnă exerciții de antrenare a mușchilor ochilor. Este important să dau o asemenea definiție negativă a metodei pentru că ea a fost interpretată eronat de unii autori care promovează restabilirea vederii prin metode naturale și care o numesc în mod greșit „metoda Bates". Eu însumi am început să-mi restabilesc vederea printr-o metodă care era numită „Bates", dar care punea accent în mod special pe exerciții de „întărăre" a mușchilor ochilor, rezultatele căreia m-au entuziasmat la început, dar pe măsură ce constatam că stagnez am început să ma dezamăgesc. Despre aceasta am povestit mai în detaliu în primul post de pe acest blog.

Dacă ar fi să exprim într-un cuvînt esența metodei Bates atunci acest cuvînt ar fi *Relaxare*. Dacă ar fi să pun în două cuvinte același lucru aș spune *Relaxare și Balansare universală.* Iar în trei cuvinte metoda lui William H. Bates ar suna așa: *Relaxare, Balansare Universală și Fixație centrală.* De fapt, aceste trei cuvinte reprezintă cele trei principii care stau la baza unei Vederi Perfecte, după Bates (și din experiența mea și multor altor oameni). Acestea sunt 3 moduri, condiții de funcționare a unei vederi bune, clare. Ochii care sunt normali, văd bine îndeplinesc aceste 3 condiții, principii în mod inconștient, adică fără ca persoana să fie conștientă de asta sau să facă vre-un efort pentru a le îndeplini. Aceste principii sunt interdependente astfel încît dacă aplici unul, celelalte două pot să se manifeste în mod automat.

Înainte de a purcede la a expune fiecare principiu în parte ar fi util de a clarifica care este de fapt scopul procesului de

restabilire a vederii sau ce ar însemna să-ți restabilești vederea prin Metoda Bates. Procesul de restabilire a vederii bune înseamnă imitarea principiilor/modului de funționare a sistemului vizual cu vedere normală, iar scopul acestui proces este ca ochii să poată imita acest mod de funcționare în mod inconștient (fără implicarea voinței conștiente) așa cum face ochiul normal, sănătos. În această ordine de idei sintagma „restabilirea vederii" poate fi înlocuită cu o sintagmă mai exactă - „reeducarea vederii", deoarece ceea ce necesită a fi „restabilit" se află în minte și nu în ochi, ochii sunt doar un instrument - mintea este cea care îi conduce. Este foarte important să ținem minte acest lucru pentru a nu ne amăgi că este nevoie să lucrăm asupra ochilor și astfel să neglijăm ceea ce este cel mai important și anume mintea. La urma urmei, nu-i așa tindem să credem că este nevoie să facem careva exerciții pentru ochi pentru a întării, a tonifia mușchii acestora, sau că trebuie cumva să reparam, să schimbăm ceva în sctructura ochiului (este adevărat că în conformitate cu Bates că globul ocular cu eroare de refracție într-adevăr are o formă distorsionată față de cel normal, dar aceasta este ceva temporar nu este constant și se datorează încordării mintale și obiceiurilor proaste de a privi) prin careva exerciții pare mult mai substanțială, mult mai credibilă și astfel mult mai atractativă decît idea că este nevoie de lucrat asupra minții, asupra obiceiurilor mintale, ultima părînd la prima vedere mai degrabă ceva metafizic, inaccesibil. Bates spunea că erorile de refracție (vederea proastă) se datorează în principal „obiceiurilor incorecte de gîndire".

„CÎT O SĂ DUREZE RESTABILIREA VEDERII NORMALE"

„Dar cît timp trebuie eu să fac aceste exerciții ca să-mi restabilesc vederea?” Este o întrebare destul de legitimă pe care o pun cei care dau peste metoda Bates. Însăși Bates povestea în Revista sa lunară din Septembrie 1919 că „Pacienții întreabă cît o să dureze pînă când ei o să fie lecuiți. „ Răspunsul lui era că „durează atîta cît îți ia să te relaxezi. Dacă aceast lucru poate fi făcut în cinci minute, pacientul este lecuit în cinci minute, indiferent de gradul erorii sale de refracție, sau cît a durat ea. Toate persoanele cu eroare de refracție sunt capabile să se relaxeze în cîteva secunde în anumite condiții, dar pentru a obține relaxare permanentă de obicei este nevoie o perioadă de timp considerabil. Cu toate acestea, anumite persoane pot să obțină relaxarea foarte rapid. Aceste lecuiri rapide sunt foarte rare, cu excepția copiilor sub doisprezece ani, dar ele într-adevăr au loc, și eu cred că va veni timpul când va fi posibil ca toți să fie lecuiți rapid. Este doar o chestiune de a acumula mai multe fapte/argumente și de a le prezenta într-un asemenea mod încît pacientul să le înțeleagă repede.”. Bates accentuează că metoda sa este cu atît mai eficientă pentru persoana care o aplică cu cît aceasta din urmă are posibilitatea să înțeleagă și să-și demonstreze adevărurile /argumentele conținute în metoda sa. Într-adevăr, cu tehnologiile de astăzi atît de avansate, metoda bates ar putea fi atît de clar și ilustrativ prezentată încît ar fi înțeleasă foarte repede de persoanele care vor să-și recapete vederea normală.

Mai departe Bates povestește despre un caz excepțional în care un pacient de-al său a fost lecuit de miopie foarte avansată (purtase ochelari de vreo 40 de ani) în 15 minute. Cu toate că asemenea cazuri ar trebui să ne inspire sensul posibilității, nu trebuie să uităm că ele sunt excepționale, în conformitate cu Bates și astfel nu ar fi util să avem avem

așteptări exagerate de la această metodă, pentru că fiecare persoană este diferită, și deoarece însăși metoda este în esență mentală, iar mentalitățile oamenilor sunt variate, durata de recuperare poate fi foarte diferită de la persoană la persoană. Dar în ultimă instanță, metoda Bates are un numitor comun care este valabil pentru toate persoanele și anume - relaxarea. Cu cît mai repede vei înțelege acest lucru și îl vei demonstra ție însuți cu atît mai repede vei fi lecuit. Observă și demonstrează ție însuți că când ești relaxat vezi mai bine, iar când ești încordat vederea se înrăutățește; când încerci să vezi o suprafață cît mai mare din cîmpul vizual, vederea se înrăutățește, iar când te uiți la detallii cît mai mici - atunci vederea devine mai ascuțită; când privești fix fără ca privirea să se miște, vederea e mai rea, iar când ai iluzia că lucrurile se mișcă dintr-o parte în alta, vederea se îmbunătățește etc.

În concluzie, statisticile cu privire la durata medie de recuperare a vederii normale nu prea au relevanță. Am găsit pe un forum un subiect similar. Este în engleză și poate fi găsit aici. Inițiatorul subiectului de acolo se ocupă cu persoanele care au probleme de vedere după metoda Bates și el a prezentat un caz în care o peroană ia scris prim email că nu prea dă rezultate metoda dată pentru el și a mai întrebat cît ar dura în mediu lecuirea completă de miopie. Ideea care mi-a atras atenția acolo este următoarea: Majoritatea oamenilor sunt orientați spre rezultate și de obicei rezultate rapide. De aceea mulți oameni ar prefera mai degrabă ochelarii sau lentilele de contact sau și mai nou - operația LASIK, decît să încerce să-și recapete vederea normală în mod natural. Ochelarii și lentilele de contact nu înlătură cauza, ci tratează doar simptomele.

Experiente personale

NIŞTE ÎNTREBĂRI ŞI IDEI

Acest blog nu conceput a fi loc unde să pun nu doar propriile mele experiențe cu metoda Bates, dar am mai vrut să aibă și un caracter informativ, cît se poate de științific și obiectiv, astfel încît cei care au nevoie să pornească pe cale îmbunătățirii vederii să aibă un reper clar. Nu am vrut să arunc în acest blog tot ce imi trece prin minte, ci doar ceea ce ar fi de folos și pentru ceilalți. De aceea în postările din această categorie voi scrie mai mult despre propriile concepții, experiențe, trăiri legate de Metoda Bates și să țin la curent cu progresul meu.

Iată prima întrebare care mă intrigă foarte mult în ceea ce ține de modul în care vederea funcționează și anume: Oare de ce lucrurile pe care le privești ar trebui să se miște pentru ca ele să fie clare. Ce interesant este construit ochiul nostru: Ca să vadă clar ochiul trebuie să perceapă mișcare. Se pare că ochiul este construit în așa mod încît doar în mișcare lucrurile să fie văzute cu maximă claritate: Din stînga, în dreapta, din stînga, în dreapta... într-un ritm constant, necontenit, neobosit, lin, fără efort, ochiul își slujește stăpînul său de la naștere și pînă la moarte fără ca acesta din urmă să fie conștient de acest fapt. Dar la anumit moment stăpînul începe să dea porunci imposibil de îndeplinit și aici încep să apară problemele de vedere..

VEDEREA E DIN CE ÎN CE MAI BUNĂ

Cam de mult nu prea am scris pe acest blog. Vederea mea e din ce în ce mai bună pe zi ce trece, cu toate că am și căderi uneori. Lucrurile au început să să se normalizeze la mine, și respectiv, starea emoțională a început să devină mai echilirată, fapt cu un impact apreciabil asupra vederii.

Este foarte interesant să observi comportamentele altor oameni cu miopie (cu ochelari). Cît îmi este de ușor acum să observ la legătura dintre starea emoțională și vedere. Ca regulă, persoanele mioape au această credință adînc fixată în mintea lor - că pentru a reuși, pentru a obține succes și pentru a fi apreciat de ceilalți este nevoie de mult efort, sacrificiu, chiar suferință. Probabil că cea mai tipică caracteristică a profilului persoanei mioape este căutarea aprobării din partea celorlalți și suprimarea, neexprimarea trăirilor emoționale, cel puțin neexprimarea deplină a lor. Este de menționat faptul că din punct de vedere psihologic încordarea care cauzează miopia se deosebește de cea care cauzează presbiopia (adică vederea neclară îndeaproape, care apare de obicei după 40 ani), deși nu există nici o îndoială că ambele au la origine o anumită formă de încordare mintală.

La rîndul lor, persoanele cu miopie par să să includă două categorii distincte. Prima categorie include de obicei persoanele mai tinere ca vîrstă la care „simptomele" emoționale ale miopiei sunt mult mai aparente. Iar a doua categorie, ca regulă, va conține persoanele mai mature ca vîrstă la care manifestările emoționale exterioare nu par să trădeze neapărat o asemenea starea interioară de tensiune. În general, din punct de vedere social și emoțional acestea nu par să se deosebească mult de persoanele cu vedere normală. În postarea anterioară, unde am redat cîte ceva din teza lui Robert Lichtman despre originile miopiei, am menționat și despre acest fapt interesant – că nivelul de anxietate la persoanele cu miopie mai mare de -3 dioptrii este cam același ca și la persoanele cu vederea normală, nivelul de anxietate fiind ridicat anume la cei cu miopie de pînă la -3 dioptrii. Persoanele din a doua categorie, se pare, au reușit să treacă peste sau să suprime într-un fel anxietatea, starea emoțională care a condiționat apariția miopiei, în același timp păstrînd

tensiunea care menține această miopie, mai ales dacă au purtat ochelari mult timp. Cei din prima categorie, fie ca deja au început să poarte ochelari sau încă nu, manifestă destul de clar o anumită tensiune, neliniște, încordare emoțională, deși adesea ar putea să o ascundă sub diferite măști. Pînă la urmă, nu cred că poate fi trasă o linie absolut clară între aceste două categorii, dar o distincție este importantă.

După anumite statistici, este estimat că aproximativ 25% din toată populația globului pământesc este afectată de miopie, ceea ce înseamnă că fiecare al 3-lea om are miopie, mai mult sau mai puțin avansată; practic este aproape o epidemie globală.

SITE-URI UTILE:

www.seeing.org

www.effortlessvision.com

www.cleareyesight.info

www.central-fixation.com